John Brookfield

El Dominio del Agarre

Este libro está dedicado a mi Señor y Salvador Jesucristo.

"Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres."— Colosenses 3:23 (*KJV*)

Sobre el Autor

Hace un poco más de una década, recibí una llamada de alguien llamado John Brookfield, quien se presentó como un strongman profesional. John dijo que había escuchado que vendíamos grippers de mano de alta resistencia, y como él era algo así como un especialista en agarre y se había propuesto la meta de desarrollar las manos más fuertes del mundo, quería conseguir algunos de nuestros grippers.

Con el tiempo, John se convirtió en la segunda persona en el mundo que reconocimos oficialmente por cerrar nuestro gripper No. 3 de Captains of Crush®, pero más allá de eso, se ha establecido en nuestra mente como una de las máximas autoridades en el entrenamiento del agarre. Por supuesto, John no es un teórico de sillón: se mueve con total comodidad en los niveles más altos de las principales formas de fuerza de agarre, y sin duda posee también una fuerza de muñeca (wrist) fuera de lo común. Dicho de forma simple, John es el mejor del mundo que conocemos cuando se trata de doblar objetos cortos, como clavos o picos.

John ha realizado innumerables exhibiciones a lo largo de su carrera como strongman profesional, y en un campo donde ha habido más de un farsante, John es auténtico. Es de los de verdad. A pesar de todos sus logros en el mundo de la fuerza, hay tres cosas más que me vienen inmediatamente a la mente cuando pienso en John Brookfield.

Primero, John es, sin duda, una de las mentes más creativas que puedas encontrar cuando se trata de entrenamiento de agarre. Mientras algunas personas se conforman con copiar lo que ven, quejarse en lugar de entrenar, o hablar en vez de actuar, John siempre está allá afuera desarrollando algo nuevo y entrenando, entrenando y entrenando sin parar. Esa pasión, siempre hemos sentido, es uno de los verdaderos secretos de su éxito. Y a través de este libro sobre entrenamiento avanzado de agarre, al igual que hizo con Mastery of Hand Strength y Training with Cables for Strength, John compartirá muchas de sus ideas contigo.

Cuando leas The Grip Master's Manual, tendrás una oportunidad poco común de aprender de alguien que realmente sabe de lo que habla y que practica lo que predica.

Segundo, cuando John crea algo nuevo, no necesita un presupuesto de un millón de dólares para su equipo. Incluso he bromeado con él diciéndole que, para alguien que usa tanto la cinta adhesiva (duct tape), debería tener un gran contrato publicitario con algún fabricante. La buena noticia es que no tendrás que gastar una fortuna para entrenar al estilo Brookfield, así que la falta de dinero nunca será una excusa para ti.

Tercero, John tiene la integridad de admitir cuando se equivoca. Como cuando en un principio decía que era imposible reventar latas de refresco o cerveza. Al darse cuenta de que sí se podía, él mismo se volvió extremadamente hábil en ello… y aquí te enseñará cómo hacerlo. Esto dice mucho sobre su carácter, y hace aún más fácil reconocer y respetar su trabajo. Así que toma asiento y ponte cómodo, porque como siempre hemos dicho, John te hará sentir como si estuvieras sentado con él en la mesa de la cocina, platicando cara a cara. Y prepárate para llevar tu agarre a otro nivel aplicando sus ideas en tu propio entrenamiento.

Te deseo la mejor de las suertes.

Jhon Brookfield y su hija Heather

¡IMPORTANTE!

El levantamiento de pesas y las actividades relacionadas con el entrenamiento de agarre son potencialmente peligrosas, y utilizas la información de entrenamiento de este libro bajo tu propio riesgo.
Siempre usa la cabeza cuando entrenes: aprende qué hacer y cómo hacerlo correctamente, y sigue en todo momento los principios generalmente aceptados del entrenamiento seguro.
Solo tú conoces tu condición física y tus capacidades, así como si las actividades de este libro son adecuadas para ti o no.
Si tienes cualquier duda, consulta con tu médico.

Otras publicaciones de IronMind Enterprises, Inc.:

SUPER SQUATS: How to Gain 30 Pounds of Muscle in 6 Weeks por Randall J. Strossen, Ph.D.
The Complete Keys to Progress por John McCallum, editado por Randall J. Strossen, Ph.D.
Mastery of Hand Strength por John Brookfield
IronMind: Stronger Minds, Stronger Bodies por Randall J. Strossen, Ph.D.
MILO: A Journal for Serious Strength Athletes, Randall J. Strossen, Ph.D., editor y jefe de publicación
Powerlifting Basics, Texas-Style: The Adventures of Lope Delk por Paul Kelso
Old Time Strongman Stones and Strength por Steve Jeck y Peter Martin
Sons of Samson, Volume 2 Profiles por David Webster
Rock, Iron, Steel: The Book of Strength por Steve Justa
Paul Anderson: The Mightiest Minister por Randall J. Strossen, Ph.D.
Louis Cyr: Amazing Canadian por Ben Weider, CM
Training with Cables for Strength por John Brookfield
Captains of Crush Grippers: What They Are and How to Close Them por Randall J. Strossen, Ph.D., J. B. Kinney y Nathan Holle
Winning Ways: How to Succeed in the Gym and Out por Randall J. Strossen, Ph.D.
The Complete Sandbag Training Course por Brian Jones
Bodyweight Exercises for Extraordinary Strength por Brad Johnson

Índice de Contenidos

Introducción

CAPÍTULO 1: Preparación
Frecuencia de entrenamiento: cuánto y con qué frecuencia
Desafiando el mito
Salud de las manos: manos que ayudan
Endureciendo las manos: qué hacer y qué evitar
Entrenamiento general para fuerza funcional

CAPÍTULO 2: Entrenamiento avanzado de antebrazo y agarre
Lanzamiento de peso (weight toss): un arma secreta para la fuerza de brazos y muñeca (wrist)
Enrollamientos (roll-ups): desarrollando todo tu rango de movimiento
Rotación de pelota (ball rotation): llevando tu agarre a otro nivel
Giro de barra (bar twirling): gran desarrollo para muñeca (wrist), mano y pulgar
Levantamiento con un dedo (one-finger lifting): historia y cómo hacerlo
El arte del “sand blasting”: entrenamiento único para todo el antebrazo (forearm)
Las inversiones (the investments): grandes recompensas en fuerza de manos
Levantamiento de puntas de los dedos de pie (standing fingertip lifting): trabajo impresionante
Levantamientos de palanca (lever lifts) más trabajo de agarre: una nueva ecuación de fuerza
Explosiones de mano (hand blasts): desarrollando potencia explosiva

Trabaja los extensores: para una fuerza total de la mano
Trabajo de agarre con ligas (tubing): desarrollando fuerza para doblar
Grippers Captains of Crush®: escalando la montaña
Otros dispositivos de agarre: cómo hacerlos funcionar

CAPÍTULO 3: Desafíos avanzados de agarre
Solo por diversión: ¿puedes hacer esto?
Reventar latas de refresco: causando impacto
Romper pelotas de tenis: desarrollando fuerza de antebrazo (forearm)

CAPÍTULO 4: Doblado de acero
Doblar barras de acero: la herramienta de élite del maestro del agarre
Trabajo en espiral (scroll work): doblando barras en formas artísticas
Enrollado de hierro (iron coiling): estilo récord mundial
Doblado de herraduras (horseshoe bending): dominando una hazaña clásica
Rasgado de barajas (card tearing): repartiéndote una mano fuerte
Doblado de clavos (bending nails): conquistando el clavo de 60 pennies

Introducción

The Grip Master’s Manual es la culminación de más de veinte años de experiencia desarrollando fuerza funcional del antebrazo (forearm). Aquí encontrarás una gran variedad de ejercicios avanzados de agarre que probablemente nunca has visto antes ni probado en tus rutinas.

La mayoría de los ejercicios y métodos de este libro han sido creados por mí, a través de prueba y error. Como muchos ya saben por mis escritos, pruebo prácticamente cualquier idea que se me ocurra para ganar fuerza y resistencia, y pongo a prueba cada ejercicio personalmente durante un tiempo antes de mostrárselo a alguien más. Estos ejercicios han sido probados tanto en resultados como en seguridad. Solo después de superar mis pruebas, te los presento para mejorar tu rendimiento.

Estos ejercicios nuevos son divertidos y desafiantes, y es importante incluir en cualquier rutina movimientos diferentes a los habituales. Si no mantienes la motivación con nuevos retos, rápidamente te aburres… y cuando te aburres, tu progreso se estanca.

Una combinación de entrenamiento adecuado y la actitud correcta le dará a cualquier atleta los resultados constantes que todos buscamos.

Para progresar, debes tener pasión por la vida y por las metas que te propones. Tienes que entusiasmarte con el trabajo que haces para alcanzarlas y mantenerte motivado. Por eso he incluido distintos desafíos en este libro. No solo son difíciles, también son divertidos de perseguir.

Recibo muchas llamadas y cartas de personas que me cuentan cómo acaban de lograr —o están a punto de lograr— alguna meta de fuerza en las manos, y necesitan unas palabras de motivación. Muchas personas necesitan fuerza de manos por su trabajo o profesión, o por rehabilitación. Otras simplemente tienen una verdadera pasión por hacer sus manos más fuertes.
Sea cual sea tu razón, he tratado de hacer este libro no solo útil, sino también emocionante y entretenido, para ayudarte a alcanzar tus objetivos con la fuerza de manos.
Recuerda esto: si le das a la vida lo mejor de ti, ella te dará lo mejor de vuelta.
Y aún más importante, recuerda el principio de sembrar y cosechar:
tienes que plantar para poder recoger.

EL HERRERO DEL PUEBLO:
símbolo de la fuerza funcional

Si miramos hacia atrás en la historia y pensamos en símbolos de fuerza cotidiana y dureza, vienen a la mente varias imágenes. Por ejemplo, los leñadores con botas de trabajo, jeans y camisas de franela, balanceando poderosas hachas. Estos hombres suelen representarse con barbas espesas y manos enormes, llenas de callos.
Otro ejemplo es el pescador tradicional, con el rostro curtido por el clima y manos endurecidas, lanzando su red al agua o jalando sus líneas.
Pero estos son solo algunos ejemplos de los muchos símbolos de fortaleza del pasado. Y digo “del pasado” porque, salvo raras excepciones, estos hombres pertenecen a otra época. Hoy en día, los leñadores usan motosierras y maquinaria pesada, y la pesca también se ha modernizado.

Para encontrar esos símbolos de fuerza cruda y natural, hay que ir a lugares remotos.
Aunque ya mencioné dos símbolos de fuerza, hay otros más… y dejé el mejor para el final. Si le pidieras a cien personas que eligieran qué profesión antigua representa mejor la fuerza y la dureza, apostaría a que la mayoría elegiría al protagonista de nuestra conversación.
Si aún no lo has adivinado, te lo revelo: es el herrero del pueblo.
Y si no pensaste en él, seguro ahora te estás dando un golpe en la cabeza por no haberlo hecho.
El herrero es un símbolo del pasado que difícilmente será olvidado. Ya sea que lo veas en una película del viejo oeste o en una pintura colgada en alguna cabaña antigua, siempre inspira respeto.
Normalmente se le representa con una camisa de manga larga arremangada, dejando ver parte de sus bíceps, o con una camiseta sin mangas. Muchas veces está de pie sobre su yunque, golpeando una pieza de acero con su martillo, mientras la sostiene firmemente con tenazas. Al fondo, suele verse el fuego donde calienta el metal. Otra escena clásica muestra al herrero junto a un enorme caballo de tiro, herrándolo. Este era uno de los trabajos típicos del herrero antiguo: hacía de todo.
Hoy en día, quienes herran caballos se llaman herradores (farriers), y los puedes encontrar en cualquier lugar donde haya caballos. Pero en el pasado, el herrero no solo herraba caballos: también fabricaba todo tipo de objetos de acero. Hacía herraduras, clavos y una gran variedad de herramientas que la gente del pueblo necesitaba en su vida diaria. Trabajaba en herramientas agrícolas, piezas de arado y partes de carretas.

El herrero fabricaba todas estas cosas tomando una pieza de acero, calentándola y luego colocándola sobre el yunque, sujetándola firmemente con sus tenazas en una mano y golpeándola con el martillo en la otra hasta darle la forma deseada. Ese era, básicamente, su trabajo todo el día: tomar piezas de acero, a veces grandes y otras pequeñas, y darles forma sobre el yunque, usando el martillo con una mano mientras sostenía el acero con fuerza con las tenazas en la otra.

El herrero utilizaba sus brazos durante toda la jornada, lo que resultaba en un desarrollo excepcional de los mismos, pero eran los antebrazos (forearm) los que recibían la mayor carga de trabajo.

Una pequeña investigación revela que la mayoría de los martillos utilizados por los herreros para dar forma al acero pesaban alrededor de cuatro libras, con mangos de entre dieciocho y veinte pulgadas de largo. El peso del martillo y la palanca que generaba ejercían bastante tensión sobre la mano y el antebrazo (forearm) del herrero mientras golpeaba el acero sobre el yunque. Algunos podrían preguntarse por qué no se utilizaba un martillo más pequeño o común. La razón es que, la mayoría de las veces, se necesitaba un martillo más grande para trabajar el acero sin tener que golpear con excesiva fuerza ni perder demasiado tiempo. Además, una cabeza de martillo más grande permitía dar forma al acero de manera adecuada. Usar un martillo de herrero todos los días, durante un periodo prolongado, sin duda desarrollaría enormemente todo el antebrazo (forearm).

Ahora bien, algunos se estarán preguntando: ¿qué pasaba con la otra mano del herrero?

Aunque en la mayoría de los casos el herrero probablemente usaba siempre la misma mano para golpear, la otra mano también recibía un tipo de entrenamiento distinto. Piensa en la imagen del herrero golpeando con una mano mientras sostiene el acero firmemente con las tenazas en la otra.
Las tenazas se utilizaban, por supuesto, para evitar que el acero caliente lo quemara, pero también servían para mantener la pieza en su lugar mientras se le daba forma con el martillo. Actuaban como una especie de tornillo de banco, asegurando el acero, y el herrero las apretaba con fuerza cada vez que golpeaba.
Sujetar las tenazas implicaba una tensión constante sobre el antebrazo (forearm) mientras el acero era martillado. Ese apretón continuo con la segunda mano desarrollaba con el tiempo un agarre aplastante (crushing grip) muy poderoso. No hay duda de que los herreros de antaño utilizaban sus manos al máximo.
En este punto, quizá te estés preguntando: ¿todavía existen herreros hoy en día?
Hay algunos talleres que se hacen llamar de herrería —de hecho, uno está en mi ciudad natal—, pero este, como la mayoría, es simplemente un taller de soldadura o trabajo con acero y no practica la herrería tradicional. Muchas veces a los herradores (farriers) se les llama herreros, aunque como mencioné antes, ellos solo se encargan de herrar caballos.
Entonces, regresando a la pregunta: ¿quedan herreros tradicionales en activo? He conocido a algunos que lo practican a medio tiempo, como hobby o en ferias y exposiciones artesanales, pero es extremadamente difícil encontrar a alguien que trabaje al estilo tradicional.

Algunos viven en Canadá y son considerados herreros tradicionales porque habitan en zonas remotas donde aún se utilizan métodos antiguos en cierta medida.
Uno de estos herreros es alguien cuyo nombre tal vez reconozcas: Gregg Ernst. Gregg es de Nueva Escocia y era agricultor de profesión; hace algunos años se hizo cargo de un taller de herrería donde aún se emplean métodos tradicionales. Vive en un pueblo con bastante turismo. Parte de su trabajo como herrero es para cubrir necesidades reales de la comunidad, y otra parte es para entretenimiento de los visitantes.
Gregg compitió en varias ocasiones en el World's Strongest Man. Recuerdo haber visto el año en que la competencia se realizó en Islandia, donde ganó con facilidad la prueba de transporte de piedras, cargando la famosa piedra Husafell hasta el final del recorrido.
También es conocido por sus levantamientos de espalda (back lifts). Ha levantado pianos, bueyes y autos usando el estilo tradicional. Aunque ya está retirado de las competencias de strongman, Gregg sigue entrenando levantando piedras y barriles. Y por supuesto, su trabajo como herrero le da una fuerza adicional en los antebrazos (forearm). Cuando se trata de desarrollar fuerza en las manos y la muñeca (wrist), muchos de los métodos antiguos siguen siendo los mejores.
Existen algunos aparatos modernos que pueden ayudarte a desarrollar fuerza, y yo mismo los uso y los recomiendo en ocasiones. Pero también debemos mirar al pasado para ver qué es lo que realmente funcionaba y daba resultados. Si analizas las pruebas de fuerza a lo largo del tiempo, notarás algo interesante: el récord de clean and jerk es mucho mayor hoy que hace años. Los récords de powerlifting han aumentado constantemente con el tiempo.

Sin embargo, las pruebas de fuerza de agarre de los atletas antiguos parecen superar a las de muchos atletas modernos.
Con esto, te dejo una pregunta, y tú serás el juez:
¿Quién sabe más sobre la fuerza del antebrazo (forearm)?
¿El hombre que está frente a la barra…
o el herrero de antaño, que tenía que usar sus manos todos los días de su vida para sobrevivir y ayudar a otros a soportar las dificultades del día a día?

CAPÍTULO 1

FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO: CUÁNTO Y CON QUÉ FRECUENCIA.

Recibo muchas cartas y llamadas telefónicas de personas que me piden consejos sobre distintos aspectos del entrenamiento de agarre y las hazañas de fuerza. La pregunta que surge con más frecuencia —y que más me sorprende— es: ¿con qué frecuencia se debe entrenar?
Siempre aparece. Ya sea sobre el uso de grippers, el doblado de clavos o el trabajo general de antebrazo (forearm). La respuesta es muy sencilla… pero al mismo tiempo puede ser difícil de explicar o de hacer que la gente la descubra por sí misma.
La respuesta es diferente para cada persona.
Siempre trato de hacer que la gente entienda que ellos mismos son los únicos que realmente saben cuál es su respuesta.
Durante años nos han enseñado que debemos levantar pesas día por medio o tres veces por semana. Supongo que, como regla general, esto es una guía bastante segura para principiantes o personas nuevas en el entrenamiento.

Recuerdo que mi entrenador de fútbol americano en la preparatoria siempre decía: “Más te vale no levantar pesas más de tres veces por semana o destruirás tus músculos”. Vaya, esas eran palabras que uno seguía al pie de la letra… consejos que hemos escuchado desde el primer día.

No estoy diciendo que ese consejo sea malo. De hecho, repito: para el público en general, es una respuesta bastante segura.

Pero ahora vamos a ver algunos ejemplos de frecuencia de entrenamiento usados por atletas que han progresado.

El equipo búlgaro de levantamiento de pesas, por ejemplo, definitivamente no sigue un enfoque de “mucho descanso”. Cada levantador es llevado al máximo todos los días, incluso varias veces al día, y se espera que supere su mejor marca personal constantemente.

Además, según tengo entendido, gran parte del entrenamiento se realiza sin el uso de cinturones ni vendas para las rodillas. Y por cierto, este método ha funcionado para muchos levantadores: han alcanzado nivel mundial y han establecido récords.

Toda la estrategia parece basarse en una mentalidad de “o nadas o te hundes”. Eso es lo que pasa: o el atleta se eleva al máximo nivel… o queda fuera. Aunque este tipo de entrenamiento extremo pueda parecerte excesivo, se practica mucho más de lo que imaginas, ya sea de forma intencional —como en este caso— o sin darse cuenta. Otro ámbito donde se usa deliberadamente el entrenamiento al máximo es en unidades militares especiales alrededor del mundo. Los reclutas son sometidos a castigos físicos y mentales durante semanas o incluso meses.

Sus cuerpos deben adaptarse… o simplemente colapsar.
Hay varios factores que determinan si alguien tiene éxito o fracasa con este tipo de entrenamiento. Más adelante veremos esos factores.
Hasta ahora hemos visto dos ejemplos de entrenamiento extremo aplicado de forma intencional. Ahora veamos un par de casos donde el cuerpo se somete a un estrés enorme sin que esa sea la intención.
Algunos recordarán sus días de preparatoria, trabajando en el campo empacando pacas de heno para ganar algo de dinero en verano. Y no hablo de las grandes pacas redondas modernas, sino de las pacas tradicionales que se levantaban a mano, atadas con cuerda.
Tal vez recuerdes cargar esas pacas todo el día: subirlas al remolque, bajarlas, o llevarlas al granero. Si lo hiciste uno o dos días, probablemente fue hasta divertido… aunque algo cansado.
Pero si lo hiciste todo el verano, día tras día, desde el amanecer hasta el atardecer, sabes que puede convertirse en una forma de tortura.
Ese tipo de trabajo somete al cuerpo a un estrés enorme sin darle tiempo para recuperarse. Yo noté que cuando contrataban jóvenes para hacer este trabajo durante todo el verano, algunos aguantaban y otros renunciaban. Los granjeros solían decir del que renunciaba: “es flojo”, y del que aguantaba: “es buen trabajador”.
Tal vez eso sea cierto en apariencia, pero hay mucho más detrás.
Si investigas un poco, verás que muchos de los que renunciaban no eran flojos. Se iban porque desarrollaban una lesión persistente en la espalda o el hombro, o simplemente porque el cansancio se acumulaba y nunca lograban recuperarse. Se mantenían agotados día tras día hasta que no podían más.

Empacar heno es un ejemplo de actividad física que usa todo el cuerpo. Otro caso, donde una parte específica del cuerpo puede sobrecargarse sin descanso, es una profesión: la terapia de masaje.
Un terapeuta ocupado puede dar seis u ocho masajes al día. Incluso los mejores, con la mejor técnica, someten sus manos y muñecas (wrist) a un estrés enorme.
He hablado con varios masajistas, y todos se quejan de dolor en las manos y muñecas (wrist). Algunos lo sienten constantemente, otros de vez en cuando… pero todos mencionan que sus manos les duelen.
Ya vimos dos situaciones donde el cuerpo se sobrecarga intencionalmente, y dos donde sucede sin querer. Cómo ocurre no importa… lo que importa es el resultado.
También hemos visto que algunas personas soportan ese estrés y logran sus objetivos, mientras que otras desarrollan lesiones o tienen que abandonar por fatiga.
Por otro lado, también he conocido personas que parecen entrenar muy poco… y aun así obtienen grandes resultados. Conozco un par de strongmen que solo entrenan un día a la semana. Ni siquiera entrenan tan duro ese día, y aun así se mantienen en gran nivel.
Personalmente, me costaría mucho entrenar así, aunque solo fuera por falta de motivación. Pero hay quienes progresan de esa forma. No voy a profundizar en ese caso porque son muy pocos.
Ahora, estos dos extremos funcionan para algunos… pero veamos qué funciona para la mayoría.
Muchos powerlifters y levantadores de pesas entrenan tres veces por semana. Por ejemplo: un día levantan muy pesado, y en los otros dos días trabajan con pesos moderados.

Este sistema es usado por muchos atletas experimentados y da buenos resultados. Muchos han seguido esta rutina durante años, incluso toda su vida.
A estas alturas probablemente te estás preguntando qué recomiendo yo, y por qué dije al inicio que la respuesta es muy sencilla.
Aquí está la respuesta:
Todos somos diferentes.
Lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.
Tienes que experimentar y aprender a entender tu propio cuerpo para descubrir cuánto es suficiente para ti.
Además, diferentes partes del cuerpo pueden necesitar distintos niveles de intensidad. Tus hombros pueden no soportar tanto estrés como tus tríceps… o en nuestro caso, las manos pueden no responder igual que otras partes del cuerpo ante un entrenamiento extremo. Los atletas de fuerza con experiencia generalmente sí entienden cuánto es la cantidad correcta de entrenamiento y con qué frecuencia hacerlo. La experiencia te dirá no solo cada cuánto debes entrenar, sino también la intensidad de la resistencia y el número de series o repeticiones que debes realizar.
Si no sabes qué es lo correcto para ti, debes experimentar y escuchar a tu cuerpo. Con el tiempo, sabrás exactamente qué es lo que funciona para ti.
Voy a darte cinco consejos que te ayudarán. Son tan simples que uno —o muchas veces los cinco— suelen pasarse por alto. Si los aplicas, podrás entrenar más duro, con mayor frecuencia y con más resistencia.

Aquí están:

1.Bebe más agua y mantente bien hidratado. Esto aumentará tu resistencia y tu fuerza. Hay muy pocas personas que no estén deshidratadas, así que toma más agua.

2.Lleva una dieta equilibrada. Puede que te rías de esto, pero observa lo que comes y verás que la mayoría tiene mucho margen de mejora.

3.Descansa y relájate lo suficiente. Este es un punto en el que todos podemos mejorar.

4.Usa suplementos y vitaminas con criterio. Personalmente no utilizo ninguno, pero creo que pueden mejorar el rendimiento.

5.Date un masaje de vez en cuando. Esto aumentará el flujo sanguíneo y ayudará a eliminar la acumulación de ácido láctico.

Así de simples como son estos cinco consejos, puede que al aplicarlos des un salto al siguiente nivel.
Mientras aprendes cuál es la cantidad correcta de repeticiones, series, peso y frecuencia para tu propio cuerpo, es especialmente importante que tu cuerpo esté bien afinado y funcionando al máximo.

DESAFIANDO EL MITO.

Quiero exponer uno de los mayores mitos, no solo sobre la fuerza de las manos, sino sobre la fuerza en general.
Dado que estamos hablando de fuerza de manos, tal vez ya adivinaste cuál es ese mito. Si no lo has hecho, aquí está: el tamaño de la mano en relación con la fuerza de la mano.
La mayoría de la gente cree que mientras más grandes son las manos, más fuertes son.
¿Por qué tantas personas creen esto? ¿Y cómo comenzó este mito?
Creo que comenzó hace mucho tiempo con el arte masculino del apretón de manos. Algunas personas incluso juzgan la fuerza de alguien basándose en su apretón.
Todos recuerdan al “Tío Roberto”, con esa mano enorme que parecía aplastar la tuya al saludar. Pero esa mano puede ser fuerte… o no.
Digo esto porque algunas personas aprietan más fuerte de lo necesario al saludar, mientras que otras —incluyéndome— ajustan su apretón al de la otra persona.
¿A qué me refiero con ajustar el apretón? Muy simple:
si alguien te da un apretón suave, tú respondes de forma suave.
Si es medio, respondes igual.
Y si es de esos que quieren convertir tu mano en polvo… también respondes en consecuencia. Muchos juzgan la fuerza de una mano por la firmeza del apretón. Entre más fuerte, más fuerte creen que es la mano.
Mi amigo Tom tiene uno de los apretones de mano más fuertes que he sentido de forma natural. Si lo juzgaras por eso, pensarías que es excelente en pruebas de agarre… pero no es así.

De hecho, tiene un agarre de pinza (pinching grip) relativamente débil y no puede cerrar el gripper No. 1 de Captains of Crush®.
Tom puede apretar alrededor de 120 libras en un dinamómetro de mano, lo cual es solo promedio.
Con sus manos grandes, parece que aprieta mucho más fuerte de lo que realmente hace. Para empezar, como el “Tío Roberto”, puede envolver completamente tu mano. Una persona con manos grandes tiene ventaja porque puede rodear totalmente la mano más pequeña, lo que le da mejor palanca.
Seamos honestos: para la persona promedio, el apretón de manos es su forma de medir la fuerza.
Otra prueba que ha reforzado este mito es muy común en el mundo de la fuerza: levantar barras o mancuernas con agarre grueso (thick bar) desde el suelo.
Este método se ha vuelto muy popular para entrenar el agarre, pero es una mala forma de medir la fuerza real de la mano.
La razón es clara.
Una persona con manos grandes puede envolver la barra más profundamente, incluso por debajo de ella. En algunos casos, puede rodearla completamente, haciendo que sus dedos y pulgar se encuentren, como ocurre con una barra normal para alguien promedio. Esto le da una enorme ventaja mecánica.
Al levantar la barra desde “abajo”, no necesita aplicar tanta fuerza de agarre como alguien con manos pequeñas, que en realidad está sujetando la barra desde arriba. Piensa en esto:
Es posible que una persona con manos pequeñas aplique más presión sobre una barra gruesa y aun así no pueda levantarla…
mientras que alguien con manos grandes aplique menos presión y sí lo logre, gracias a la ventaja de palanca.

Esta situación también puede ocurrir en ciertos tipos de agarre de pinza (pinching grip), especialmente cuando se requiere una apertura amplia de la mano.
El apretón de manos y levantar objetos gruesos se han convertido en “medidores” de la fuerza de la mano. Eso no significa que las personas con manos grandes no tengan buen agarre —muchas sí lo tienen—, pero no es una regla.
Lo mismo puede pasar con los grippers. Una persona con manos pequeñas puede tener dificultad para colocarse correctamente en la posición inicial, mientras que alguien con manos grandes obtiene esa ventaja desde el inicio.
Pero esto se puede corregir.
La persona con manos pequeñas puede ajustar su posición usando la otra mano para colocar mejor el gripper. No hay nada de malo en eso.
Puedes envolver el gripper con tu mano principal y usar la otra para ayudar a cerrar un poco las manijas, colocándote en la posición correcta. Una vez ahí, puedes aplicar tu fuerza de forma efectiva. De lo contrario, estarías apretando en un ángulo incorrecto y con una gran desventaja.
Ahora veamos algunos ejemplos de grandes agarres en ambos extremos.
¿Qué tal Phil Pfister?
Phil ha competido en eventos de strongman durante varios años. Ha sido uno de los mejores representantes de Estados Unidos en el World’s Strongest Man, logrando un cuarto lugar en 1998.
Destaca en pruebas de levantamiento pesado y transporte, como levantar piedras o el paseo del granjero (farmer’s walk).
Phil tiene algunas de las manos más grandes que he visto —desde ciertos ángulos parecen casi irreales—.
Lo menciono porque, aunque sus manos son enormes y eso le ayuda en algunos casos, la realidad es que Phil tendría un agarre de nivel mundial sin importar el tamaño de sus manos.

Otro ejemplo de un hombre con manos grandes y gran fuerza es Slim Farman, conocido como Slim “The Hammerman”. Slim es uno de los mejores strongmen de todos los tiempos. Destaca en todo tipo de doblado de acero y es el campeón indiscutible cuando se trata de levantamientos por palanca (leverage lifting) con sus poderosos marros.
Slim tiene manos muy grandes, pero aun así sería uno de los mejores strongmen del mundo sin importar el tamaño de sus manos.
Ya vimos dos campeones de agarre con manos grandes; ahora veamos el otro lado.
Dennis Rogers es un amigo cercano mío y ha sido strongman profesional durante años. Dennis pesa alrededor de 67 kilos (147 libras) y tiene manos muy pequeñas. A pesar de eso, sobresale en todos los tipos de fuerza de agarre: tiene un excelente agarre aplastante (crushing grip), es fuerte en el agarre de pinza (pinching grip), y es uno de los mejores de la historia cuando se trata de doblar objetos y romper guías telefónicas y barajas.
Sus manos son pequeñas, sus dedos también… pero esos dedos son como pinzas de acero.
Dennis desarrolló la mayor parte de su fuerza mediante entrenamiento adecuado. No nació con manos naturalmente fuertes. Entrenó realizando hazañas de fuerza y distintos ejercicios de agarre. Es un ejemplo clásico de alguien sin manos grandes… pero con manos extremadamente fuertes. El otro ejemplo de manos pequeñas pero gran fuerza soy yo mismo. Tengo manos pequeñas y he destacado en todo tipo de fuerza de agarre. Me uso como ejemplo porque, al final, ¿de quién tienen más información ustedes que de mí?

Ustedes ya conocen mi historia: empecé con manos que eran mi punto más débil… y las convertí en mi mayor fortaleza, a pesar de tener manos pequeñas.
Es importante que entiendas esto:
puedes convertirte en un verdadero maestro del agarre sin importar el tamaño de tus manos.

SALUD DE LAS MANOS: MANOS QUE AYUDAN.

Muchos aficionados a la fuerza de agarre piensan únicamente en la potencia bruta y en hazañas impresionantes. Pero eso apenas rasca la superficie.
Las hazañas de fuerza que he realizado durante años sí requieren gran fuerza y resistencia, pero la razón por la que he podido mejorar constantemente es porque siempre he promovido la salud de las manos.
He sido afortunado: nunca he tenido una lesión.
En casi todas las exhibiciones que he hecho, alguien me ha preguntado si me duelen las manos después del espectáculo. Piensan que alguien que dobla clavos, herraduras y rompe cinceles con las manos desnudas debe tener artritis en las manos o muñecas (wrist). La respuesta honesta es que nunca he tenido dolor ni molestias en ninguna parte de mis antebrazos (forearm).
Atribuyo esto tanto a la bendición de Dios como a practicar una buena salud de las manos.
Puede que nunca hayas pensado en esto, pero la longevidad en cualquier deporte o actividad debería ser uno de nuestros objetivos principales.

Cuando la gente me dice que se ha lesionado o lastimado las manos levantando pesas, practicando deportes o realizando hazañas de fuerza, no me sorprende en lo más mínimo.
Muchos atletas, incluyendo los de fuerza, desarrollan lesiones por estrés o incluso dolor crónico en manos y muñecas (wrist).
A veces este dolor es temporal y desaparece. Otras veces proviene de problemas más serios como artritis o el síndrome del túnel carpiano.
Si tienes dolor persistente en manos o muñecas, debes consultar a un médico para identificar el problema.
Estoy convencido de que si las personas que usan mucho las manos tomaran medidas para cuidar su salud, el 90% de los problemas en manos y muñecas no existirían.
Muchos creen que si sus manos son fuertes, entonces también están bien acondicionadas. Esto no es cierto.
Si observas a carpinteros o albañiles, por ejemplo, verás que tienen manos fuertes… pero muchos de ellos sufren dolor constante o molestias.
Hay muchas personas con gran agarre y antebrazos desarrollados que, sin embargo, tienen manos mal acondicionadas y una salud de manos mediocre o incluso deficiente. A estas alturas, probablemente te estés preguntando: ¿qué significa realmente tener buena salud en las manos?
Es lo mismo que cualquier otra forma de salud: como un corazón sano o una piel sana. Para que algo se mantenga saludable a lo largo del tiempo, debe cuidarse y ejercitarse correctamente. Las manos, por ejemplo, son de las primeras partes del cuerpo en deteriorarse con la edad. Una de las razones principales es que están en uso constante y casi nunca descansan.

Muchas veces el dolor no proviene solo del uso… sino de cómo usamos nuestras manos.
Y con las manos, la gente suele ignorar las señales de advertencia.
Claro, puedes atender el problema cuando ya hay dolor. Pero lo ideal es prevenirlo, manteniendo una buena salud de manos desde el principio.
Ya que hemos hablado de lo común que es el dolor en las manos, ahora es momento de ver cómo evitarlo.
Creo que la principal razón por la que la mayoría de las personas tiene problemas en las manos no es la falta de fuerza… sino la falta de control muscular.
Si tienes buen control muscular, también tienes buena circulación sanguínea.
Y cuando tienes buena circulación, reduces enormemente el riesgo de lesión.
Al aprender a usar toda tu mano con mejor control muscular, no solo reduces lesiones… también desarrollas mucha más fuerza.
En los últimos años, he cambiado casi por completo a ejercicios donde toda la mano tiene que trabajar. Y cuando digo toda la mano, me refiero a los cuatro dedos y ambos pulgares trabajando activamente.
Este libro está lleno de ejercicios que obligan a todos los dedos y pulgares a participar, desarrollando una destreza y control muscular superiores.
Gracias a esto, mi fuerza y resistencia en las manos han mejorado notablemente en los últimos años.
La mayoría de las personas no sabe usar toda su mano.
Incluso hombres con gran fuerza de agarre no utilizan ni cerca de su verdadero potencial.

Movimientos como enrollar una toalla (roll-ups) o trabajar con bolas de acero en la mano (ball rotation) obligan a que cada dedo y pulgar trabajen por igual (ver Capítulo 2). Estos ejercicios han hecho mis manos más fuertes y, gracias a la mejor circulación, más saludables y resistentes a lesiones.
Mi objetivo es enseñarte no solo a desarrollar la fuerza de tus manos, sino también a acondicionarlas correctamente y mantenerlas libres de lesiones.
La mejor forma de lograrlo es aprender a usar toda la mano: ya sea trabajando todos los dedos y el pulgar juntos, o usando cada dedo de forma individual.
Espero haberte convencido de la importancia de la salud de las manos, incluso si nunca habías pensado en ello.
Debes invertir en la salud de tus manos si quieres alcanzar tu máximo potencial en la fuerza del antebrazo
(forearm).

PASOS PARA LOGRAR UNA MEJOR SALUD DE LAS MANOS.

Veamos ahora los pasos para desarrollar una mejor salud en las manos.
Primero, es fundamental que empieces a realizar al menos un ejercicio que obligue a todos los dedos y al pulgar a trabajar por igual, desarrollando tanto fuerza como destreza.
Te recomiendo usar las bolas de fuerza (strength balls) (ver Capítulo 2, Ball rotation). Estas bolas te obligarán a usar los cuatro dedos y el pulgar, y al principio pueden sentirse incómodas. Pero una vez que te acostumbres, tus manos empezarán a sentirse diferentes, porque tendrás mejor circulación en toda la mano.

Además, habrás fortalecido especialmente los dos últimos dedos, haciéndolos más independientes y funcionales. Cuando logras esto, toda tu mano se vuelve más fuerte y versátil.
A medida que avances, prueba trabajar con las pequeñas esferas metálicas (shots) descritas en el Capítulo 2, The investments. Estas bolas más pesadas logran dos cosas: Primero, obligan a todos los dedos y al pulgar a trabajar, desarrollando fuerza y destreza.
Segundo, debido a su peso, generan una especie de masaje mientras se mueven y giran en la palma.
Ese movimiento de masaje mejora el flujo sanguíneo y la circulación, lo cual contribuye directamente a la salud de las manos.
Y ya que hablamos de masaje, puedes llevar esto un paso más allá: deja que te masajeen las manos o hazlo tú mismo. Aunque yo no recibo muchos masajes, creo firmemente en sus beneficios. Y lo mejor de todo es que no necesitas un profesional para masajear tus manos: puedes hacerlo tú mismo, usando una mano para trabajar la otra. Muchos de ustedes ya sabrán cómo hacerlo. Si no, pueden consultar un libro de masaje o aprender lo básico con un profesional. Es algo sencillo de aprender, así que te dejo que lo investigues por tu cuenta.
Otro aspecto clave de la salud de las manos es el trabajo de los extensores, es decir, los músculos que se encargan de abrir la mano.
Los extensores deben entrenarse para lograr una salud óptima en las manos.

Cuando los trabajas correctamente:

1.Aumentan tu fuerza en otros ejercicios de agarre
2.Equilibran la mano en general
3.Ayudan a prevenir lesiones y dolor

Para ejercicios de extensores, revisa el Capítulo 2 en las secciones:

1.Work those extensors
2.El uso del Power Web en Other grip devices
3.El ejercicio con disco en The investments
4.Y The art of sand blasting, donde trabajas contra la resistencia de la arena al abrir la mano

También puedes revisar Mastery of Hand Strength, donde se utiliza un frasco de vidrio para desarrollar los extensores. Hemos aprendido que la salud de las manos es esencial para lograr objetivos a largo plazo.

Recuerda estos puntos clave:

1.Entrena toda la mano para mejorar el control muscular y la destreza
2.Mejora el flujo sanguíneo y la circulación
3.Usa bolas de acero para desarrollar fuerza y coordinación
4.Utiliza las bolas pesadas como masaje
5.Trabaja los extensores para mantener el equilibrio de la mano

Si haces esta inversión desde el inicio de tu entrenamiento de agarre y la mantienes mientras avanzas en el camino para convertirte en un maestro del agarre, podrás disfrutar de manos sanas durante muchos años.

ENDURECIENDO LAS MANOS: QUÉ HACER Y QUÉ EVITAR

Puede parecer que hay una línea muy delgada entre endurecer las manos para el entrenamiento de agarre y mantener una buena salud en ellas.
Tal vez te preguntes cómo logro mantener manos sanas con todo el estrés que implica doblar acero constantemente.
La respuesta es simple: puedes tener ambas cosas.
Puedes tener manos sanas a largo plazo y, al mismo tiempo, manos duras y resistentes para enfrentar cualquier hazaña de fuerza.
Primero, debes entender que la parte externa de las manos es muy diferente a la interna.
Con los años, he desarrollado callos en las manos que me ayudan a doblar acero pesado, y esto ha ocurrido de forma natural.
Muchas personas me dicen que cuando intentan doblar un clavo, les duelen tanto las manos que tienen que detenerse.
Esto es completamente normal.
La piel y los tejidos blandos de las manos no están acostumbrados a ese tipo de presión.
Debes trabajar con el clavo poco a poco, cada día. Con el tiempo, tu piel se endurecerá y los tejidos se adaptarán a esta nueva actividad.
Este tipo de entrenamiento no es peligroso, ya que no estás comprometiendo la estructura ni la alineación de la mano.
Otro punto sensible es la piel blanda entre el pulgar y el dedo índice. Si alguna vez has hecho agarre de pinza (pinching grip) con discos o bloques, sabes exactamente de qué hablo. Esa zona es muy suave y flexible.

Cuando levantas objetos con este tipo de agarre, existe la posibilidad de que la piel se corte o se abra, como me ha pasado en algunas ocasiones.
Pero mientras más practiques el agarre de pinza (pinching grip), más se endurecerá esa zona con el tiempo. Desarrollar fuerza y destreza mediante los ejercicios de salud de manos mejorará tu circulación. Y como ya sabes, una mejor circulación reduce el riesgo de lesión.
Además, con mejor circulación, también puedes volverte más explosivo y más fuerte.
El entrenamiento constante y progresivo del agarre hará que tus manos se vuelvan más resistentes poco a poco, preparándolas para cualquier tipo de esfuerzo.
La combinación de entrenamiento de agarre y salud de manos hará que tus manos sean realmente versátiles.
Ahora, veamos qué debes evitar si quieres mantener la salud de tus manos a largo plazo.
Quizá sepas que puedo clavar clavos en madera usando solo mis manos. En el Capítulo 2, The art of sand blasting, explico mi proceso de entrenamiento, comenzando con lagartijas sobre las puntas de los dedos y avanzando hasta hundir los dedos profundamente en balines de acero.
Como puedes imaginar, eso implica una gran carga sobre las manos.
Sin embargo, empujar las manos dentro de balines de acero fue algo que hice solo por un tiempo corto, como experimento y objetivo personal. A largo plazo, genera demasiado estrés sobre la estructura de la mano.
En cuanto a clavar clavos con las manos —una de las hazañas más impresionantes ante el público—, no lo practico regularmente. Solo lo suficiente para ejecutarlo con precisión durante mis exhibiciones de strongman.

Mi punto es este: no pongas tus manos en una situación de estrés constante.
Debes tener cuidado con los entrenamientos que comprometen la estructura de tus manos. Una vez que puedas clavar clavos con las manos, hazlo solo lo necesario para sentirte cómodo realizándolo frente a un público. Es decir, simplemente mantén tu nivel de habilidad.
Golpear constantemente la mano contra la madera durante largos periodos puede provocar artritis y otros problemas.
Aunque es divertido practicar, mejorar la técnica y dominar movimientos avanzados, haz del clavado de clavos una hazaña de fuerza… no una actividad diaria.
Otro punto muy importante que quiero mencionar es el peligro del “endurecimiento de manos” (hand-hardening).
Si nunca has escuchado este término, se trata de un método utilizado generalmente en el karate para fortalecer las manos.
No quiero extenderme demasiado en este tema, pero sí quiero que entiendas claramente por qué este método puede ser perjudicial para la salud y la fuerza de tus manos a largo plazo. En algunas de mis exhibiciones, rompo ladrillos con las manos, y en el pasado hice mucho este tipo de prácticas. Es cierto que el entrenamiento de endurecimiento puede permitirte romper ladrillos, tablas y otros objetos.
Pero a largo plazo, estos métodos pueden jugar en tu contra.
Si practicas endurecimiento de manos, lo más probable es que termines lesionándote. Esto puede ocurrir de dos formas:
Primero, por sobrecarga. Golpear repetidamente superficies como las tablas de entrenamiento (makiwara) somete a las manos a un estrés para el cual no están diseñadas. Esto puede dañar el cartílago, desgarrar ligamentos o irritar gravemente los tejidos blandos.

Segundo, si no sufres una lesión grave inmediata —que incluso podría requerir cirugía o un largo descanso— puedes desarrollar una condición conocida como manos preartríticas. Esto implica un debilitamiento de las articulaciones, acompañado de daño en huesos y nervios.
También puede presentarse inflamación permanente de los tejidos blandos, y el endurecimiento de manos puede acelerar el envejecimiento de las manos de forma irreversible.
He tratado con muchos practicantes de artes marciales que han desarrollado dolor crónico y problemas permanentes debido a años de este tipo de entrenamiento.
En este capítulo te he compartido consejos sólidos, basados en años de experiencia, tanto mía como de otros atletas experimentados.
Si aplicas correctamente tus rutinas de antebrazo (forearm), verás que tus manos se vuelven fuertes, resistentes y capaces.

Recuerda nuevamente el objetivo:
combinar fuerza de agarre con salud de las manos.

Como último consejo, puedes considerar usar linimento ocasionalmente.
Yo personalmente no lo uso de forma constante, pero muchos atletas lo aplican en sus manos después de entrenamientos duros y aseguran que les ayuda a recuperarse más rápido.
También puedes darte masajes en las manos de vez en cuando. Esto ayuda a eliminar la acumulación de ácido láctico, mejora el flujo sanguíneo y acelera la recuperación.
Cuida tus manos… y ellas cuidarán de ti.

ENTRENAMIENTO GENERAL PARA LA FUERZA FUNCIONAL TOTAL.

Enfoque de fuerza:
Fuerza funcional para todo el cuerpo.
Énfasis en la parte superior del cuerpo y los brazos.

En esta sección encontrarás tres ejercicios especiales, junto con un breve curso sobre levantamiento de ladrillos, que son excelentes para desarrollar fuerza funcional aplicada al agarre y a las hazañas de doblado que se presentan en este libro.
Estos tres ejercicios, junto con el levantamiento de ladrillos, trabajan los músculos de una forma que muchas veces se pasa por alto en el entrenamiento convencional con pesas. Por ejemplo, tener brazos fuertes es fundamental para un maestro del agarre o un strongman. De hecho, puede ser su herramienta más importante.
En la mayoría de las hazañas de agarre o doblado, la fuerza que aplicas no está luchando contra la gravedad, como ocurre en el levantamiento olímpico o el powerlifting.
En el doblado de acero, por ejemplo, los brazos deben ser capaces de ejercer una enorme presión sobre la barra, la herradura o el clavo para iniciar y completar la flexión.
Teniendo esto en cuenta, utiliza estos tres ejercicios especiales y el trabajo con ladrillos para mejorar tu fuerza total.
Si incorporas alguno —o todos— en tu rutina, junto con los ejercicios específicos de manos y antebrazo (forearm), mejorarás enormemente tu potencia en la parte superior del cuerpo y tu fuerza funcional, especialmente en los brazos.

PRESS DE PECHO CON PESO (Chest Press with Weight)

El primer ejercicio es muy único… tan único que probablemente nunca lo hayas visto antes. Y la razón es simple: nunca se lo había enseñado a nadie.
Es una excelente forma de desarrollar la fuerza de aplastamiento (crushing strength) en el pecho, hombros y tríceps, necesaria para cualquier hazaña de doblado de acero o para clavar clavos.
Además, es fácil de practicar en casa.
Hay varias formas de montar este ejercicio, pero te explicaré la que recomiendo:
Comienza con un bloque de madera tratada o endurecida de aproximadamente:
30 cm de largo (12 pulgadas)
15 cm de ancho (6 pulgadas)
5 cm de grosor (2 pulgadas)

O más fácil aún: una tabla tipo 2x6 de unos 30 cm de largo, lo suficiente para que puedas colocar las manos planas sin agarrar los bordes.
Coloca un gancho en el centro del lado más estrecho (el de 5 cm). Luego pasa un alambre, una cadena pequeña o una cuerda por ese gancho, y conéctalo a un pin de carga con discos, una cubeta con grava o cualquier objeto que puedas usar como peso.
Ahora coloca las manos con las palmas completamente planas contra los lados de la madera… y empuja hacia adentro.
Al hacer esto, levantarás el peso del suelo.

Puedes:

Mantener el peso arriba por tiempo.

Hacer repeticiones
.
O intentar levantar el mayor peso posible.

Este ejercicio desarrolla una fuerza de aplastamiento (crushing grip) pura en toda la parte superior del cuerpo. Lo vas a encontrar desafiante… y también muy divertido.

ESCALADA EN POSTES (Pole Climbing)

El segundo ejercicio especial es extremadamente difícil… pero ofrece enormes recompensas si lo practicas.
Como muchos de mis ejercicios, este tampoco tenía nombre originalmente. Pero si decides incorporarlo, te aseguro que dejará una marca en tu vida.
Para comenzar, necesitarás dos postes de aproximadamente 3.5 a 4 metros de altura (unos 12 pies). Pueden ser de metal o madera; el bambú funciona bien porque es liso.
Personalmente prefiero postes metálicos, pero si eliges madera, asegúrate de que esté bien pulida para evitar astillas o cortes.
Una vez que tengas los postes, entiérralos en el suelo a unos 30 cm de profundidad (un pie), separados entre sí por unos 60 cm (dos pies). Si el suelo no es muy firme, lo mejor es fijarlos con un poco de concreto para que queden bien seguros.
Cuando los postes estén firmes, estás listo para empezar.
Si aún no lo habías deducido, aquí está el objetivo del ejercicio:
Debes escalar los postes usando únicamente las manos, sujetando un poste con cada mano… sin permitir que tus pies los toquen.
Sí, así de simple… y así de brutal. Este ejercicio es extremadamente exigente, especialmente si tienes un peso corporal elevado. De hecho, es más difícil que subir por cuerda en términos de trabajo del tren superior, y también es mucho más duro para el agarre, ya que los postes son lisos y no tienen la textura de una cuerda. Tu objetivo es subir hasta la parte más alta… y luego bajar controladamente usando la misma técnica.

Si al principio no puedes escalar, no hay problema.
Empieza agarrando los postes desde abajo y realiza movimientos como dominadas (chin-ups), elevando tu cuerpo lo más que puedas. Repite este movimiento para desarrollar la base necesaria antes de intentar subir.
La escalada en postes puede ser uno de los mejores ejercicios que existen para desarrollar todos los músculos de tracción del tren superior.
Si tienes mucho peso corporal, puede parecer una tarea imposible… pero imagina el nivel de fuerza que habrás desarrollado cuando logres subirlos.

Si progresas y quieres aumentar la dificultad, puedes:
Usar una mochila con peso.
O intentar algo que yo hacía en ocasiones.

Cuando estaba realmente motivado, me frotaba un poco de aceite o jabón en las manos… y luego intentaba escalar.
Esto lleva el trabajo de manos y antebrazos (forearm) al límite absoluto.
Si realmente quieres convertirte en un maestro del agarre o un strongman —especialmente si quieres dominar el doblado de acero— te recomiendo seriamente que pruebes este método.

LEVANTAMIENTO DE PIEDRAS (Stone Lifting)

El tercer ejercicio es uno que probablemente ya conoces, o incluso has probado alguna vez si eres un verdadero aficionado a la fuerza: levantar piedras pesadas del suelo.
Y no, no estamos hablando de hacer peso muerto con barra… sino con piedras.
Las piedras te darán una fuerza mucho más real que una barra por dos razones principales.
Primero, tienes que levantar la piedra con la espalda ligeramente redondeada para poder despegarla del suelo.
Este tipo de movimiento se parece mucho más a lo que ocurre en la vida real, mientras que la barra normalmente se levanta con la espalda recta y las piernas bien flexionadas — lo cual, por cierto, es la forma correcta y más segura de levantar objetos.
Pero en la vida real, rara vez puedes colocarte en la posición perfecta. Por ejemplo, cuando levantas una piedra, esta está frente a ti, y no puedes colocar los pies directamente debajo de ella. Eso te obliga a usar una postura más natural, aunque menos “perfecta”.
Este tipo de levantamiento desarrolla una fuerza muy útil para el mundo del strongman.
Eso sí, debo advertirte algo importante:
Debes empezar con poco peso y avanzar de forma progresiva. Nunca uses tirones bruscos. En su lugar, utiliza un jalón lento y controlado para proteger tu espalda.
Este estilo de levantamiento fortalecerá enormemente tu zona lumbar, así como tus caderas y piernas.
La segunda razón por la que levantar piedras es superior al entrenamiento con barra es que desarrolla mucho más la fuerza de los brazos.

Cuando levantas una piedra, tus brazos no están completamente rectos debido a su forma irregular. En cambio, cuando levantas una barra, tus brazos permanecen rectos y solo actúan como “ganchos”.
Con la piedra, tienes que abrazarla, apretarla contra tu cuerpo y tirar de ella para levantarla y sostenerla.
Además, al levantar piedras, tus muñecas (wrist) suelen estar dobladas para evitar que la piedra se resbale. El resultado es un fortalecimiento significativo de las muñecas, mientras que brazos, espalda y tren inferior también se vuelven más fuertes.
Recuerda siempre:
Empieza despacio.
No intentes levantar demasiado peso al inicio.
Construye primero una base sólida.
Estos tres ejercicios especiales, combinados con los ejercicios de agarre y antebrazo (forearm) presentados en este libro, construirán una base sólida de fuerza funcional para realizar verdaderas hazañas de fuerza.
Valen oro.

Levantamiento de piedra.

LEVANTAMIENTO DE LADRILLOS (Brick Lifting)
Como muchos de ustedes saben, soy un firme creyente en el levantamiento de ladrillos para desarrollar la fuerza del tren superior.
Una gran ventaja de este tipo de entrenamiento es que no fatiga las piernas, por lo que puedes usarlo en los días en que estás descansando el tren inferior y la zona lumbar.
Las posibilidades con los ladrillos son casi ilimitadas, y aquí te presento tres ejercicios excelentes, todos muy efectivos para desarrollar fuerza funcional real en la parte superior del cuerpo.

Curl con ladrillos (Curling with Bricks)

El primero, el curl con ladrillos, es una verdadera joya de ejercicio. Trabaja los antebrazos (forearm), así como todo el tren superior.
Para empezar, probablemente quieras usar alrededor de diez ladrillos la primera vez, de modo que puedas entrenar bien sin forzarte demasiado.
Coloca los ladrillos en fila, uno junto a otro, con las caras planas grandes tocándose. Puedes colocarlos sobre una mesa, un banco o incluso en el suelo. Ahora, agarra los extremos de la fila y levanta los ladrillos aplicando presión hacia adentro, manteniéndolos firmemente unidos.
Recuerda esto:
El peso de los ladrillos no es lo más importante.
Lo realmente importante es la presión que aplicas hacia adentro para sostenerlos y evitar que se caigan.
Una vez que los levantes, sostenlos a la altura de la cintura, como si fueras a hacer un curl de bíceps con barra.
Desde ahí, comienza a elevarlos lentamente hacia el pecho, manteniendo constantemente la presión hacia adentro.

Cuando llegues al pecho, baja los ladrillos de forma controlada hasta la posición inicial.
Repite este movimiento tipo curl hasta que te fatigues y tengas que soltar los ladrillos. Este ejercicio no solo desarrolla fuerza en los brazos, sino también un poderoso agarre de aplastamiento (crushing grip), coordinación y control total.

Curl con ladrillos.

El curl con ladrillos (Curling with Bricks) es un movimiento tremendo que desarrolla fuerza funcional en el pecho, hombros, parte superior de la espalda y en los brazos, tanto superiores como antebrazos (forearm).
Puede sentirse incómodo al principio, pero con el tiempo aprenderás a disfrutarlo.

A medida que te vuelvas más fuerte, puedes:
Aumentar el número de ladrillos en la fila
o usar ladrillos más pesados en lugar de hacer la fila más larga.
Este es, sin duda, uno de mis ejercicios favoritos de todos los tiempos para desarrollar fuerza real, aplicable al mundo real.

Remo vertical con ladrillos (Upright Rowing with Bricks)

El segundo ejercicio, el remo vertical con ladrillos, es bastante difícil al principio y puede sentirse torpe.
Pero si persistes, los resultados valdrán completamente la pena.
Como siempre en el entrenamiento con ladrillos, todo lo que necesitas son algunos ladrillos y una mesa o banco.
Para comenzar, usa pocos ladrillos —unos ocho o diez— solo para familiarizarte con el movimiento.
Coloca los ladrillos en fila sobre la mesa, con sus caras planas grandes juntas. Luego coloca las manos sobre los extremos de la fila, desde arriba, con los dedos apuntando hacia el suelo.
Desde esta posición, aplica presión hacia adentro (agarre de aplastamiento / crushing grip) mientras tiras hacia arriba en dirección a tu barbilla.

Puede resultar difícil mantener esa presión mientras elevas los ladrillos —y precisamente por eso este ejercicio es tan efectivo para desarrollar fuerza funcional.
Continúa elevando los ladrillos hasta la altura de la barbilla, y luego bájalos de forma controlada hasta la posición inicial, con los brazos extendidos hacia abajo.
El movimiento es similar al remo vertical tradicional… pero aquí estás obligado a aplicar una fuerte presión hacia adentro para evitar que los ladrillos se separen y caigan.

Este ejercicio desarrolla:
Fuerza en hombros y trapecios
potencia en brazos
y un agarre de aplastamiento (crushing grip) muy sólido

Filas verticales con ladrillos.

El remo vertical con ladrillos (Upright Rowing with Bricks) es muy desafiante, y desarrolla una enorme fuerza de aplastamiento (crushing grip) y de tracción en la parte superior del cuerpo, útil para muchas actividades.

Es especialmente efectivo para:
levantadores de piedras
luchadores
jugadores de fútbol americano

Ya sea que estés derribando a un oponente en el campo, controlando a un rival en la lucha, o abrazando una piedra enorme contra tu pecho… el entrenamiento con ladrillos es para ti.

Como en todos los ejercicios con ladrillos, debes:
aumentar progresivamente el número de ladrillos
y procurar hacer el movimiento cada vez más lento

Si ya has trabajado con ladrillos, sabes que automáticamente debes moverte despacio para evitar que se caigan… pero puedes ir aún más lento e incluso hacer pequeñas pausas en ciertos puntos del recorrido para maximizar tus ganancias de fuerza.
Con el tiempo, tu fuerza de muñeca (wrist) aumentará considerablemente, ya que las muñecas trabajan constantemente para evitar que los ladrillos se deslicen y caigan al suelo.

Rotación con ladrillos (Brick Rotation)
Este tercer ejercicio, altamente especializado, llevará tu fuerza de antebrazo (forearm) y de la parte superior del cuerpo a otro nivel. Como siempre, tú decides cuántos ladrillos usar, pero para comenzar, utiliza entre diez y doce para familiarizarte con el movimiento.
Coloca los ladrillos sobre una mesa o banco, alineados en fila, con sus caras planas grandes en contacto.

Luego:
1.Agarra los extremos de la fila
2.Aplica presión hacia adentro (crushing grip)
3.Levanta los ladrillos hasta sostenerlos frente a ti en posición horizontal

Una vez que tengas control total:
Comienza a girar lentamente los ladrillos en sentido antihorario, hasta que queden en posición vertical (apilados de arriba hacia abajo)
Luego regresa lentamente a la posición horizontal
Después gira en sentido horario hasta volver a la posición vertical

Continúa alternando entre giros antihorarios y horarios hasta que te fatigues. Este ejercicio exige:
control total del agarre
fuerza en muñecas (wrist)
coordinación
resistencia en todo el tren superior
Y como todos los movimientos de este sistema, desarrolla fuerza real, aplicable y funcional.

Asegúrate de girar los ladrillos lentamente durante todo el movimiento, aplicando siempre presión hacia adentro. Tendrás que ejercer bastante fuerza para evitar que se resbalen o se separen. Y, por supuesto, cuanto más lento vayas, más difícil será el ejercicio.
Si sostienes los ladrillos más alejados de tu cuerpo, la rotación se vuelve aún más exigente. En realidad, no importa si usas más ladrillos cerca del cuerpo o menos ladrillos más lejos: ambas formas son efectivas.
Mi recomendación es la siguiente:
Comienza haciendo el ejercicio con los ladrillos cerca del cuerpo. A medida que te hagas más fuerte, ve alejándolos poco a poco durante la rotación, hasta que seas capaz de realizar todo el movimiento con los ladrillos completamente extendidos al frente. Este es un ejercicio muy motivador y extremadamente útil para jugadores de fútbol americano, luchadores y artistas marciales.
La rotación con ladrillos (Brick Rotation) trabaja todo el tren superior, con un énfasis especial en los brazos, las muñecas (wrist) y los dedos.

Rotación de ladrillos.

Otros entrenamientos (Other Training)

Además de los tres grandes ejercicios y el trabajo con ladrillos, movimientos como dominadas (chin-ups), fondos (dips) y distintos tipos de lagartijas (push-ups) son extremadamente efectivos, especialmente para atletas más pesados que trabajan con su propio peso corporal.
Si eres de peso ligero, puedes añadir peso adicional para incrementar la carga de trabajo.
Las lagartijas y las dominadas ayudan a mantener un buen tono muscular general. Las lagartijas (push-ups) y los fondos (dips) desarrollan los músculos de empuje del tren superior
Las dominadas (chin-ups) desarrollan los músculos de tracción, como los bíceps y dorsales. Además, las dominadas son excelentes para trabajar los antebrazos (forearm) y el agarre.
Estos ejercicios son verdaderos gigantes dormidos. Cuando los pones en práctica de forma seria, pueden ayudarte enormemente en tu camino hacia una mayor fuerza en el tren superior y en todo el cuerpo.
Otro punto básico, pero fundamental, es la importancia del corazón y los pulmones.
El entrenamiento aeróbico es vital… pero muchas veces ignorado por quienes entrenan fuerza.
Sé que algunos realizan eventos de strongman como cargar barriles o transportar piedras. Aunque esto tiene su lugar en ciertos deportes —como el fútbol americano, donde se requieren explosiones cortas de energía—, eso no es entrenamiento aeróbico real.

El verdadero entrenamiento aeróbico debe mantenerse durante al menos 20 minutos continuos, sin detenerse ni reducir el ritmo para recuperar el aliento.

Y eso significa:
20 minutos por sesión
al menos 5 días a la semana

Algunas actividades efectivas son:
correr
nadar
ciclismo intenso

Si tienes mucho peso corporal, el trabajo aeróbico puede ser difícil… pero es esencial tanto para tu salud como para tu rendimiento.
Si correr es demasiado exigente al principio, empieza con una caminata rápida.

Luego progresa a un sistema combinado:
caminar un poco
trotar un poco

A medida que tu condición mejore, aumenta el tiempo de carrera y reduce la caminata, hasta que puedas correr de forma continua.
Si correr te afecta la espalda o las rodillas, puedes usar una máquina de escaleras (stair climber) en un gimnasio. Proporciona un excelente entrenamiento sin tanto impacto en las articulaciones.

El entrenamiento aeróbico no solo mejora tu salud general… también mejora tu rendimiento en cualquier actividad.
Un corazón y pulmones más fuertes → mejor circulación
Mejor circulación → más sangre a los músculos
Más sangre → más potencia y explosividad.

Puedo decirlo por experiencia propia:
Soy más fuerte cuando mi condición aeróbica está en su punto máximo.
Además:
tendrás mayor resistencia
podrás rendir por más tiempo
y reducirás significativamente el riesgo de lesiones.

CAPÍTULO 2

ENTRENAMIENTO AVANZADO DE ANTEBRAZO Y AGARRE.

Los ejercicios que te sacan de tu entorno y te obligan a entrar en el suyo —los que te sacan de tu zona de confort, por así decirlo— son los que realmente te hacen progresar en el mundo de la fuerza real y la condición física.
Siempre estoy buscando nuevas formas y métodos para aumentar mi fuerza funcional, mi resistencia y mi capacidad atlética total.
A lo largo de los años, he probado innumerables ejercicios y principios para descubrir cuáles funcionan… y cuáles no.
He analizado todas esas ideas de entrenamiento “funcional” propuestas por los supuestos expertos del campo. Ya sabes, esos tipos con diplomas colgados en la pared… pero que, en muchos casos, no tienen experiencia real en el mundo práctico.
También he pasado por métodos de entrenamiento bastante duros —incluso brutales— que, aunque extremos, son excelentes para desarrollar dureza mental y disciplina.
En total, he probado cientos de ejercicios distintos para encontrar los más efectivos en el campo de batalla de la fuerza.
Y te lo digo claro:
Los ejercicios que te sacan de tu zona cómoda y te obligan a adaptarte a algo nuevo… son los que realmente te hacen crecer.
En mi búsqueda de ejercicios aún mejores para desarrollar fuerza funcional, he encontrado un grupo selecto que, basado en mis propios resultados, considero superiores para desarrollar:
fuerza de las manos
fuerza general del cuerpo
resistencia y capacidad de trabajo

Estos ejercicios se presentan en este capítulo de entrenamiento de antebrazo (forearm) y agarre.
Y déjame decirte algo:
Son tu boleto directo al nivel de maestro del agarre.
Lanzamiento de peso: un arma secreta.

Enfoque de fuerza:
Parte superior e inferior del cuerpo
Potencia explosiva en muñecas y antebrazos.

El lanzamiento de peso desarrolla resistencia y potencia pura en la parte superior del cuerpo. Cuando se utiliza al máximo, también puede desarrollar las caderas, las piernas y el abdomen. Utilicé este ejercicio durante aproximadamente seis meses, y gané una pulgada completa de músculo útil en la parte superior de mis brazos en el primer mes.
Si has leído Mastery of Hand Strength, recordarás que dediqué un capítulo completo a los block weights. Estos pesos son las cabezas redondas u octagonales que han sido cortadas de mancuernas de peso fijo. Actualmente tengo una buena colección de ellos, que utilizo para distintos tipos de entrenamiento.
Descubrí el ejercicio de lanzamiento de peso un día mientras jugaba en mi patio trasero. Tomé uno de los pesos y lo lancé ligeramente hacia arriba, atrapándolo con la otra mano; luego lo lancé de vuelta a la primera mano, y así sucesivamente, una y otra vez, como si estuviera haciendo malabares con el block weight. Estaba obteniendo un tremendo flujo sanguíneo o congestión en ambos brazos, y mi pecho y hombros también comenzaban a fatigarse. A partir de ahí, experimenté con pesos de diferentes tamaños, lanzándolos a distintas alturas. Se requería una gran coordinación mano-ojo para atrapar el peso correctamente cada vez.

Comencé lanzando un peso de unas 25 libras, de forma algo redondeada, durante algunas semanas, elevándolo repetidamente hasta aproximadamente el nivel de los ojos, hasta que mis bíceps se fatigaban tanto que parecía que no podían continuar. Descansaba y luego realizaba otra serie. Entrenaba con este ejercicio dos o tres días seguidos, y luego tomaba un día de descanso para recuperarme.
Para mi asombro, después de solo un par de semanas, mis bíceps comenzaron a cambiar su apariencia. Se estaban volviendo más grandes, pero también más definidos, y de hecho estaban desarrollando un pico o cabeza. Mis bíceps siempre han sido fuertes, pero debido a una falta de atención a mi dieta, nunca habían desarrollado un pico o cabeza. Pasé entonces a lanzar una cabeza de mancuerna York de 34 libras y, después de un par de semanas, me sentía más fuerte y tenía más tamaño y forma en la parte superior de mis brazos. Decidí tomar una medida y realmente me sorprendió descubrir que mis bíceps habían pasado de 18 1/4 a 19 1/4 pulgadas, una pulgada completa en un mes, y mi fuerza y resistencia sentía que habían aumentado incluso más que mi tamaño. Esto fue solo el comienzo: el siguiente paso fue un peso de 40 libras. Lanzar el peso de 40 libras hacia arriba y de una mano a otra comenzó a volverse difícil. No solo el peso era mayor, sino que también era más grande, lo que significaba que era más difícil de atrapar, creando aún mayor estrés en mis muñecas. Con esta bola de 40 libras, mis caderas, piernas y abdomen comenzaron a participar. Para lanzar un peso de este tamaño, tenía que generar fuerza desde el tronco. Mi siguiente oponente fue, como lo llama Richard Sorin, el Blob. El Blob es un block weight de 50 libras que en realidad es un extremo de una mancuerna York de 100 libras. El Blob me puso a la prueba definitiva.

No solo casi arrancó mis bíceps de su sitio, sino que también fatigó mis hombros, la zona lumbar y las piernas. No podía creer la paliza corporal completa que estaba recibiendo al lanzar este peso de 50 libras hacia arriba y de un lado a otro. En realidad, estaba obteniendo lo mejor de todo. Piénsalo: estaba usando toda la parte superior de mi cuerpo para lanzar el peso al aire. Estaba impulsando con las piernas debido a la presión que tenía que ejercer para lanzar el peso. Estaba usando la cintura debido al ligero movimiento de giro necesario para atrapar y lanzar el peso. También estaba desarrollando la fuerza de muñecas y manos por la fuerza tanto del lanzamiento como de la recepción del peso.
Quizás he dejado lo mejor para el final en lo que respecta a las ventajas del entrenamiento. Cuando lanzas un peso de 50 libras ligeramente al aire con tu mano derecha y luego lo atrapas con la izquierda, estás ejerciendo un movimiento negativo sobre tu mano izquierda, y luego esto se repite de izquierda a derecha, y luego de vuelta otra vez, proporcionando resistencia positiva y negativa. Solo piensa en cuánta fuerza real estás deteniendo cuando el peso lanzado impacta en la mano que lo recibe. Este ejercicio obliga a un nuevo crecimiento en los músculos y desarrolla potencia explosiva.
Otra cosa que aprendí rápidamente fue que cuanto mayor es el peso, más difícil resulta. Por ejemplo, el peso de 50 libras es solo el doble de pesado que el de 25 libras, pero debido a la diferencia de tamaño, el de 50 libras se sentía mucho más difícil en comparación. He llegado a utilizar una bola de concreto de 75 libras, que es tan difícil que no hay palabras para describirlo. No solo es pesada, sino también extremadamente incómoda de manejar.

Ahora que he descrito el ejercicio y sus ventajas, vamos a comenzar. Sugeriría que, independientemente de tu nivel de fuerza, empieces con un block weight de 20 a 25 libras. Si no tienes uno, tal vez quieras comprarlo. Busca una mancuerna de 45 a 55 libras que sea redondeada como las York, o octagonal como la mayoría de las del mercado. Corta uno de los extremos y tendrás tu block weight. Si no puedes encontrar uno del tamaño adecuado o no puedes comprarlo, busca algunas rocas que sean manejables para lanzar. O puedes hacerte algunas bolas de concreto para este propósito.
Una vez que consigas tus implementos, estarás listo para comenzar. Hay algo que me gustaría mencionar: aunque algunos de ustedes puedan querer hacer malabares con los pesos, les recomiendo encarecidamente que no lo hagan. Utiliza solo un peso a la vez, lanzándolo hacia arriba y atrapándolo de la misma manera que un malabarista, pero no hagas malabares con dos o más pesos. La razón es que tu esfuerzo debe centrarse en lanzar el peso con fuerza hacia arriba y atraparlo, repitiendo esto una y otra vez hasta que estés completamente fatigado. Además, si estás usando un objeto lo suficientemente pesado, no podrás concentrarte en hacer malabares.
Sostén el peso en tu mano derecha y lánzalo hasta aproximadamente la altura de los ojos y ligeramente hacia tu izquierda. A medida que el peso descienda, atrápalo con la mano izquierda. Ahora lanza el peso hacia arriba y ligeramente hacia tu derecha con la mano izquierda. Continúa este proceso de mano a mano hasta que estés completamente fatigado. No dejes que te moleste si al principio no puedes atrapar el peso; rápidamente le tomarás el ritmo. A medida que te vuelvas más fuerte, pasa a pesos o rocas más grandes y pesadas.

Si tienes dificultad para conseguir distintos block weights, puedes simplemente lanzar el peso cada vez más alto para obtener mayor resistencia. Pronto descubrirás que este es un ejercicio que querrás mantener si realmente deseas alcanzar una gran fuerza y resistencia.
Recomiendo altamente este ejercicio a luchadores de pulso, artistas marciales y lanzadores de peso de todo tipo. Recuerda comenzar este ejercicio lentamente para familiarizarte con él. También recuerda que se coloca una gran cantidad de estrés en los bíceps. Después de un tiempo, no solo sentirás que puedes vencer al mundo, sino que quizá realmente querrás hacerlo.

Lanzamiento de bloque de peso.

ROLL-UPS: DESARROLLO DE TODO EL RANGO DE MOVIMIENTO.

Enfoque de fuerza:
1.Cerrar los Captains of Crush® grippers.
2.Desarrollar fuerza en los dos últimos dedos.
3.Desarrollar el agarre en tres posiciones.
4.Control muscular y destreza.

Hace varios años me fue entregado un curso europeo de entrenamiento de fuerza por mi primo, quien lo había encontrado en una venta de garaje en algún lugar y pensó que me interesaría. El curso, escrito por un luchador de la vieja escuela del que nunca había oído hablar, estaba muy bien elaborado, e incluía levantamiento de barriles, trabajo con cables y ejercicios isométricos de cuello. Era entrenamiento de fuerza real, por decir lo menos.
Este caballero parecía abordar todos los temas y todas las partes del cuerpo. Cuando llegó al tema de la fuerza de agarre, primero mencionó su importancia, y luego mostró solo un ejercicio que recomendaba. Este ejercicio consistía en tomar un par de páginas de un periódico, sostenerlas en una mano y enrollarlas formando una bola manipulándolas con los dedos. Aunque puede no parecer gran cosa, este ejercicio hace que todos los dedos trabajen por sí mismos, promoviendo la destreza. También descubrirás que produce una buena congestión o flujo sanguíneo en la mano y el antebrazo si lo practicas incluso durante un corto periodo de tiempo. Aunque este ejercicio no proporciona suficiente resistencia para desarrollar fuerza real, sí es un buen ejercicio de tonificación. Como probablemente ya habrás adivinado, tomé este ejercicio simple y lo convertí en algo muy particular.

En primer lugar, eliminé el periódico y lo reemplacé por una toalla. Después de experimentar un poco, determiné que una toalla de mano era el tamaño ideal —de hecho, una toalla de golf es perfecta debido al ojal que ya tiene. Puedes encontrar una en una tienda local en el departamento de artículos deportivos, o en el pro shop de un campo de golf. También necesitarás un trozo de cuerda de aproximadamente un octavo de pulgada de grosor, junto con un pequeño cubo de plástico. Cuando digo pequeño, me refiero a uno como los que usan los niños para jugar con arena en la playa. Explicaré el uso del cubo y la cuerda más adelante, pero por ahora, comencemos con el ejercicio.

Este ejercicio, al que llamo roll-ups, es simplemente la cima cuando se trata de desarrollar la fuerza de la mano. También desarrolla el control muscular y la destreza en los cuatro dedos, así como en el pulgar. Es importante desarrollar los dos dedos más pequeños de la mano. Algunos de ustedes pueden preguntarse por la importancia de estos dos últimos dedos, pero déjenme explicar que son precisamente ellos los que cierran ese último tramo en los Captains of Crush® grippers de IronMind. Sinceramente creo que si más de ustedes pudieran utilizar los dos últimos dedos de la mano, habría muchas más personas superando ese punto final de bloqueo del que tanto escucho hablar. Este ejercicio especial con la toalla dará a esos dos dedos una nueva sensación gracias a la destreza recién adquirida. Una vez que encuentres tus herramientas, estás listo para comenzar.

Hay algo que me gustaría mencionar: aunque algunos de ustedes puedan querer hacer malabares con los pesos, les recomiendo firmemente que no lo hagan. Utiliza solo un peso a la vez, lanzándolo hacia arriba y atrapándolo de la misma manera que un malabarista, pero no hagas malabares con dos o más pesos.

La razón es que tu esfuerzo debe centrarse en lanzar el peso con fuerza hacia arriba y atraparlo, repitiendo esto una y otra vez hasta que estés completamente fatigado. Además, si estás utilizando un objeto lo suficientemente pesado, no podrás concentrarte en hacer malabares.

Sostén el peso con tu mano derecha y lánzalo hasta aproximadamente la altura de los ojos y ligeramente hacia tu izquierda. A medida que el peso descienda, atrápalo con la mano izquierda. Ahora lanza el peso hacia arriba y ligeramente hacia tu derecha con la mano izquierda.

Continúa este proceso de pasar el peso de una mano a otra hasta que estés completamente fatigado. No te preocupes si al principio no puedes atrapar el peso; rápidamente le tomarás el ritmo. A medida que te vuelvas más fuerte, pasa a pesos más grandes y pesados, o incluso a rocas. Si tienes dificultad para conseguir diferentes block weights, simplemente lanza el peso cada vez más alto para aumentar la resistencia. Te darás cuenta rápidamente de que este es un ejercicio que querrás mantener si realmente deseas alcanzar una gran fuerza y resistencia.

Recomiendo altamente este ejercicio a luchadores de brazo, artistas marciales y lanzadores de peso de todo tipo. Recuerda comenzar lentamente para familiarizarte con el movimiento. También recuerda que se ejerce una gran tensión sobre los bíceps. Con el tiempo, no solo sentirás que puedes conquistar el mundo… sino que probablemente también querrás hacerlo.

Un punto final importante es que, si observas las posiciones en las que se encuentra tu mano al realizar los roll-ups, notarás que estás desarrollando fuerza en distintas fases: primero, con los dedos juntos o casi tocándose.

A mitad del movimiento, tu mano trabaja parcialmente abierta; y en el punto final, cuando la toalla está completamente enrollada, tu mano trabaja con un agarre amplio y abierto.
Tu mano está siendo trabajada en todos los puntos posibles: desde un agarre cerrado, pasando por uno medio, hasta uno abierto. Es decir, estás obteniendo lo mejor de todos los enfoques. Es fundamental entrenar la mano en todas estas posiciones.
Volviendo a los hand grippers, algunas personas son más fuertes al inicio del movimiento, con la mano bien abierta, mientras que otras parecen ser más fuertes en la parte media o incluso en la fase final del cierre. Puedo asegurarte que, al incorporar los roll-ups en tu rutina, pronto desarrollarás fuerza a lo largo de todo el rango de movimiento en los grippers.
Por favor, no entrenes en exceso ni aumentes el peso demasiado rápido. Simplemente añade un poco de arena al balde cada uno o dos entrenamientos, y pronto tendrás una ventaja sobre la competencia.

Enrollado de toalla.

ROTACIÓN DE BOLAS:
llevando tu agarre a un nuevo nivel.

Enfoque de fuerza:
fuerza total del antebrazo
destreza y resistencia de la mano
desarrollo del pulgar

Ha sido parte de mi forma de vida encontrar distintas maneras de desafiar mi mente y mi cuerpo. He comprobado que, cuanto más objetivos logras, más confianza desarrollas; y cuanto más confianza tienes, más difíciles son las metas que deseas alcanzar. No he podido salir de este ciclo, ni siquiera cuando lo he intentado.
Por ejemplo, he visto programas de televisión en los que alguien realizaba una hazaña poco común, y de inmediato sentía el impulso de intentar replicarla o incluso superarla. La mayoría de las veces, lograba realizarla en el primer intento. Algunos de ustedes probablemente se pregunten cómo es posible.
Es posible lograr una hazaña difícil concentrando todos tus esfuerzos en la tarea. Si estás pensando en lo difícil que es, es muy probable que fracases; en cambio, si solo piensas en ejecutar la tarea, sin bloqueos mentales, tus probabilidades de éxito aumentan enormemente.
Intento elegir ejercicios que no solo me hagan más fuerte físicamente, sino que también fortalezcan mi espíritu y mi capacidad de concentración. Además, busco ejercicios que no tengan un límite, es decir, que permitan mejorar indefinidamente. La rotación de bolas es uno de esos ejercicios que ofrece un potencial casi infinito para aumentar la fuerza total del antebrazo y mejorar la destreza.

Muchos de ustedes probablemente han visto o incluso utilizado las bolas chinas, también conocidas como bolas de meditación, bolas de fuerza, bolas de salud o bolas de kung fu, cuyo origen se remonta a tiempos antiguos. Por lo general vienen en pares, y muchas contienen pequeñas campanas en su interior para promover la relajación.
El objetivo es hacer rodar las dos bolas en la mano, ya sea en sentido horario o antihorario, con la palma hacia arriba. Este movimiento masajea la mano, mejora la destreza y ejercita ligeramente los dedos.
A estas alturas, muchos estarán pensando: ¿qué tiene que ver esto con desarrollar fuerza real en las manos? Y si lo estás pensando, tienes toda la razón. Este ejercicio, en su forma tradicional, es útil para relajarse, calentar los dedos o recuperarlos después del entrenamiento.
Sin embargo, el método que he desarrollado con estas bolas hará que tus manos se vuelvan mucho más fuertes, incluso si no realizas ningún otro tipo de entrenamiento de agarre. Cada vez que he aplicado el sistema que inventé, todos los aspectos de mi fuerza de mano han mejorado, incluso sin hacer otros ejercicios. Primero, déjame contarte cómo descubrí este método. Durante años estuve familiarizado con las bolas de salud y las utilizaba de la forma tradicional, de manera ocasional, como enfriamiento después de mis entrenamientos de agarre. Después de entrenar, me sentaba en un sillón y las hacía girar en la palma de mi mano hasta que mis dedos se fatigaban ligeramente. Comencé a experimentar haciendo que las bolas giraran en diferentes direcciones. También encontré un video poco común de China en el que un hombre utilizaba tres o incluso cuatro bolas al mismo tiempo. Empecé a usar tres, luego cuatro, de la misma manera. Aunque era desafiante y bastante entretenido, no estaba obteniendo un aumento real en la fuerza o la resistencia de la mano.

Entonces se me ocurrió una idea: ¿qué pasaría si utilizas las bolas de la misma manera que antes, pero realizando los movimientos con las palmas hacia abajo en lugar de hacia arriba? Ahora las bolas quedan orientadas hacia el suelo en vez de descansar en la palma de la mano.

Me tomó un tiempo poder girar dos bolas con las palmas hacia abajo durante cualquier periodo prolongado. Mis manos se fatigaban rápidamente e incluso llegaban a acalambrarse. Después de practicarlo durante un tiempo, fui capaz de manipular las bolas con bastante rapidez durante varios minutos seguidos. Supe de inmediato que había descubierto algo importante. No solo era desafiante, sino extremadamente agotador para la mano; además, hacía trabajar al máximo los cuatro dedos y el pulgar.

Me emocioné mucho con este descubrimiento.

Una vez que dominé este movimiento, era momento de avanzar a otro nivel. A partir de ahí, intenté algo que no estaba seguro de que fuera posible: girar tres bolas en una sola mano con la palma hacia abajo. Esta difícil hazaña de destreza requería una fuerza y resistencia extraordinarias. Después de un par de meses dominando las tres bolas en esta posición invertida, mis manos parecían haber cambiado en su apariencia: se veían mucho más fibrosas. También había alcanzado un nivel de resistencia que nunca antes había experimentado, lo cual era sorprendente para mí, ya que pensaba que ya tenía una resistencia fuera de lo común. Mientras utilizaba tres bolas con las palmas hacia abajo un par de veces por semana como calentamiento, decidí avanzar nuevamente a un nivel aún más exigente. Me pregunté qué pasaría si las bolas fueran más pesadas y también más grandes. Hice algunas llamadas y conseguí unas bolas sólidas de plomo en la ferretería de un amigo. Cada una pesaba casi un kilo y tenía aproximadamente la mitad del tamaño de una bola de billar.

Estas bolas más pesadas resultaron mucho más difíciles que las ligeras cuando se usaban con la técnica de palmas hacia abajo, ya que tenía que aplicar una presión constante mucho mayor para mantenerlas girando durante todo el movimiento. Al cubrir las bolas de plomo con cinta adhesiva (duct tape), se volvieron aún más difíciles de manipular, ya que la fricción adicional exigía mayor presión de los dedos. A medida que me hacía más fuerte y me acostumbraba a las bolas más pesadas, fui añadiendo más capas de cinta, haciéndolas más gruesas… y más difíciles de trabajar.
No puedo ni empezar a describir la cantidad de fuerza y resistencia que se necesita para manipular estas bolas pesadas y cubiertas con cinta, ni cuánto pueden desarrollar estas cualidades si te mantienes constante con este ejercicio.

Rotando dos y tres bolas chinas en posición de manos hacia arriba.
Rotando dos bolas de plomo de dos libras cubiertas con cinta adhesiva.

A estas alturas, espero haberte convencido de que este es un gran ejercicio para desarrollar fuerza funcional en las manos, así que vamos a empezar.
Primero, necesitas conseguir un juego de bolas. Algunos de ustedes quizá ya tengan unas o sepan dónde comprarlas. Incluso es posible encontrarlas en restaurantes chinos de tu localidad; puede sonar extraño, pero en mi ciudad hay tres restaurantes chinos y dos de ellos tienen estas bolas en una vitrina junto a la caja. También puedes buscarlas en tiendas de artículos orientales o en catálogos donde suelen aparecer.
Una vez que tengas las bolas, comienza preparándote para el ejercicio con las palmas hacia abajo. Primero necesitas familiarizarte con ellas usando el método tradicional con las palmas hacia arriba.
Empieza con dos bolas descansando en la palma de tu mano. Manteniendo la palma hacia arriba, hazlas girar hacia tu pulgar, utilizando los dedos para mantenerlas en movimiento.
Recuerda: sin importar en qué mano estén, siempre debes girarlas en dirección al pulgar. La mayoría encontrará este método bastante fácil de dominar. Si al principio se siente un poco torpe, sigue practicando y en aproximadamente una semana le tomarás el ritmo.
Ahora estás listo para el segundo paso. Sujeta las bolas de la misma forma que antes, pero coloca tu mano de lado, como si fueras a dar un apretón de manos. De nuevo, comienza a girarlas hacia el pulgar. Notarás que esta posición es mucho más difícil, y puede que al principio no logres hacerlo, pero continúa practicando hasta conseguirlo. También sentirás que la mano se fatiga y puede incluso acalambrarse. Practica este paso hasta que puedas mover las bolas con rapidez durante al menos un minuto. Cuando puedas manejar las bolas con la mano de lado sin fatigarte, estarás listo para pasar al método invertido o con las palmas hacia abajo.

Para comenzar, sujeta las bolas con la palma hacia abajo. Una vez más, hazlas girar hacia el pulgar. Notarás de inmediato que este nivel es mucho más exigente. Esta posición demanda gran fuerza, resistencia y pone a prueba seriamente tu destreza.

Asegúrate de mantener la mano completamente hacia abajo durante todo el movimiento. Tendrás la tentación de “hacer trampa” girando la mano hacia el lado, pero concéntrate en hacerlo correctamente. Una vez que te acostumbres y puedas mantener el movimiento durante más de un minuto, intenta aumentar la velocidad de rotación. Ir más rápido generará una mayor fatiga que hacerlo lentamente.

Cuando estés listo para el siguiente nivel, utiliza tres bolas en una sola mano.

Como antes, comienza con las tres bolas en la palma hacia arriba para familiarizarte con el movimiento, girándolas hacia el pulgar. Notarás una gran diferencia al añadir la tercera bola. A medida que te acostumbres, gira la mano hacia el lado como hiciste antes, y luego pasa a la posición con la palma hacia abajo.

Una vez que puedas girar tres bolas con la mano invertida, habrás alcanzado el nivel de maestro del agarre, y puedes darte una palmada en la espalda. Además, puedes estar seguro de que has desarrollado una enorme cantidad de fuerza funcional en las manos, útil en cualquier actividad.

Si quieres llevar esto aún más lejos, intenta ver cuánto tiempo puedes mantener la rotación de tres bolas con la palma hacia abajo; o incluso intenta hacerlo con ambas manos mientras sales a correr por la mañana.

Girando una barra de acero.

Después de usar la barra de tres cuartos de pulgada durante algunos entrenamientos, pasé a una barra redonda de siete octavos durante unas tres semanas. Luego avancé a una barra de una pulgada de grosor y aproximadamente cuatro pies de largo, lo cual representó un verdadero desafío para la fuerza de mi mano.

La hacía girar con los dedos durante unos sesenta segundos con una mano y luego cambiaba a la otra. He estado realizando este ejercicio durante varios meses, y no solo ha aumentado mi fuerza y destreza en las manos, sino que también ha mejorado la flexibilidad de mis muñecas, lo cual me ha ayudado en el doblado de acero. Te recomiendo encarecidamente que pruebes esta joya de ejercicio.

Para comenzar, puedes hacer una pequeña prueba. Aunque muchos podrán pasar directamente a una barra de acero, te sugiero primero girar una varilla de madera o el mango de una escoba o trapeador para familiarizarte con el movimiento.

Si puedes girar el palo con facilidad, entonces pasa a la barra. Pero si se siente torpe al principio, no te preocupes: rápidamente te adaptarás. Para empezar, sostén el palo entre los dedos y el pulgar. Manteniendo el brazo cerca del cuerpo, haz girar el palo en sentido horario. Es importante mantener el brazo pegado al cuerpo porque, al usar barras más pesadas, el hombro se fatigará rápidamente. Sostener la barra con el brazo extendido iría en contra del propósito del ejercicio, ya que estamos trabajando principalmente los antebrazos.

Una vez que puedas girar el palo cómodamente con ambas manos, pasa a la barra de acero.

Comienza con una barra redonda de acero de cinco octavos de pulgada de grosor y unos cuatro pies de largo, lo cual proporcionará suficiente resistencia.

También es muy importante girar la barra lentamente, de hecho, muy lentamente; no rápido como una majorette o un artista marcial usando un bastón.
Cuando giras la barra rápidamente, parte de la resistencia se reduce debido a la velocidad; pero cuando la giras lentamente, estás controlando completamente el peso con la fuerza de la mano. Gira la barra lentamente en sentido horario hasta que tu mano se fatigue, luego cámbiala a la otra mano y repite el proceso. También debes girarla en sentido contrario, es decir, antihorario. Notarás que este movimiento se siente diferente y trabaja la muñeca y el antebrazo desde otro ángulo.
Recuerda siempre girar la barra lentamente, sintiendo el peso en todo momento.
A medida que te vuelvas más fuerte, avanza a barras más gruesas: primero de tres cuartos de pulgada, luego de siete octavos, después de una pulgada, y así sucesivamente.
Este ejercicio motivador y muy efectivo te dará una gran ventaja en el desarrollo de una fuerza completa de la mano. Continúa aumentando la resistencia y también el tiempo durante el cual haces girar la barra en cada dirección.
Si te sientes realmente fuerte, puedes intentar girar una barra olímpica de esta manera. Me comentaron que el gran Karl Norberg podía hacerlo. Yo mismo lo intenté y logré hacerlo con gran dificultad; sin embargo, volví a usar barras más pequeñas para poder ejecutar el ejercicio correctamente y durante más tiempo. La clave de este ejercicio es utilizar un peso que puedas controlar completamente con los dedos, de forma estricta.

LEVANTAMIENTO CON UN SOLO DEDO: historia y cómo hacerlo.

Enfoque de fuerza:
dedos individuales.

En este mundo de alta tecnología, muy poca información se mantiene en secreto o es prácticamente desconocida, especialmente con Internet. Temas que hace quince años eran casi inaccesibles ahora pueden consultarse y estudiarse con mayor facilidad. También estamos expuestos a culturas e ideas que antes permanecían ocultas. Muchos de los métodos de entrenamiento de los soviéticos y de Alemania del Este ahora pueden estudiarse y aplicarse a través de libros y videos. De hecho, prácticamente cualquier tema dentro del mundo de la fuerza y el acondicionamiento físico está disponible para quien busque respuestas.
Sin embargo, el tema de hoy es casi tan esquivo como el monstruo del Lago Ness o los hombres lobo de Londres. Esta misteriosa “bestia” es el arte viril de levantar peso con un solo dedo: ya sabes, ese enorme hombre barbudo, vestido al estilo antiguo, como con un taparrabo de piel de leopardo, levantando un peso enorme del suelo usando nada más que un dedo.
El levantamiento con un solo dedo es probablemente una de las hazañas de fuerza más desconocidas y, al mismo tiempo, más impresionantes que la gente puede imaginar. Tanto los aficionados a la fuerza como los mejores atletas del mundo quedan asombrados al ver levantar grandes pesos del suelo usando únicamente un dedo. Hans Steyrer, el gran forzudo alemán, levantó 700 libras del suelo usando solo el dedo medio de su mano derecha. ¿Y qué decir del famoso canadiense Louis Cyr, quien levantó 552 1/2 libras del suelo también con su dedo medio? Estos dos lograron tales proezas a finales del siglo XIX.

El levantamiento con un dedo continuó en el siglo XX: Warren Lincoln Travis, de la ciudad de Nueva York, levantó 667 libras con su dedo medio en 1907; Jack Walsh levantó 670 libras; y R. S. Weeks levantó unas impresionantes 760 libras del suelo usando únicamente su dedo medio en Myrtle Beach, Carolina del Sur, en 1942.

Un puñado de otros hombres fuertes también podía levantar más de 500 libras con un solo dedo. Uno que debe mencionarse para completar esta lista es el artista de circo de antaño Philip Brumbach. Brumbach realizaba levantamientos individuales con cada uno de sus dedos. Podía levantar más de 600 libras con el dedo medio, pero lo más asombroso es que podía levantar más de 400 libras utilizando únicamente el meñique. Imagina la cantidad de fuerza ejercida sobre la articulación de ese dedo.

Los hombres fuertes del pasado, aunque no eran tan grandes ni musculosos como los de hoy, poseían una fuerza superior en tendones y ligamentos debido a su entrenamiento particular. La fuerza de los tendones y ligamentos es, evidentemente, crucial en el levantamiento con un dedo, no solo para lograr la hazaña, sino también para proteger el dedo durante el esfuerzo.

¿Cómo es posible levantar tanto peso con un solo dedo? Primero, analicemos el movimiento paso a paso. El peso se eleva solo ligeramente del suelo, y son principalmente las piernas y las caderas las que realizan el trabajo de levantarlo. La mayoría de ustedes tiene fuerza suficiente para levantar 500 libras o más de esta manera, usando solo piernas y caderas. Después de todo, la espalda permanece prácticamente recta y las piernas casi extendidas cuando se adopta la posición correcta. Ahora veamos el equipo necesario. La mayoría de los levantadores famosos utilizaban un anillo acolchado para el dedo, similar a los que vende IronMind o a los que pueden encontrarse en muchas ferreterías.

Tal vez quieras envolver el anillo con un poco de cinta adhesiva para añadir acolchado. Asegúrate de que el anillo sea lo suficientemente grande y permita cierto movimiento del dedo.
Personalmente, no uso anillo, sino un trozo de cadena, aproximadamente del tamaño de una cadena de esposas. Me han dicho que la cadena resulta más dolorosa que el anillo. No estoy seguro de que sea así; siempre he usado la cadena simplemente porque el día que decidí probar el levantamiento con un dedo no tenía un anillo a la mano. Lo único que encontré en mi taller fue una cadena de ese grosor.
En cualquier caso, depende de ti cuál usar; cualquiera de las dos opciones funcionará.

Levantamiento con un dedo usando el dedo medio.

Después de conseguir tu cadena o anillo, necesitarás un par de abrazaderas o ganchos para conectar la cadena o el anillo al peso. Si cuentas con un loading pin o una torre de pesas con discos, eso sería perfecto. Si no tienes un loading pin, puedes pasar una cadena o cuerda a través de tus discos para que todos queden unidos. Luego conecta tu sistema de ganchos o abrazaderas al conjunto de peso, y estarás listo para levantar.

Ajusta tu equipo de manera que la longitud te funcione correctamente: debes colocarlo de modo que tu espalda esté casi recta y tus piernas solo ligeramente flexionadas. Si estás completamente erguido, no funcionará porque no podrás generar palanca; de igual forma, si te inclinas demasiado hacia adelante, pondrás tu espalda en una posición comprometida y quedarás fuera de la postura adecuada para ejecutar el levantamiento.

Colócate a horcajadas sobre el peso, asegurándote de que el objeto esté directamente debajo de ti. Tu otra mano debe apoyarse en el muslo para ayudarte a mantener el equilibrio y conservar la espalda en la posición correcta. Una vez que todo esté en su lugar, introduce el dedo en el anillo metálico o en un eslabón de la cadena, colocándolo aproximadamente a la mitad del dedo, entre la primera y la segunda articulación desde la punta. Asegúrate de usar el dedo medio la primera vez: es el más fuerte y además está alineado de forma recta con la mano, lo que lo hace el más seguro. Debo advertirte con firmeza que el levantamiento con un solo dedo es potencialmente peligroso, y debes comenzar con un peso muy ligero, sin importar tu nivel de fuerza. Si intentas levantar demasiado peso desde el principio, podrías dañar los tendones del dedo. Incluso si deseas intentar levantamientos pesados, primero deberías practicar durante un tiempo con pesos ligeros para fortalecer los tendones y endurecer la mano.

Puedes realizar varias repeticiones o simplemente sostener el peso unos segundos en el aire. Ambos métodos aumentarán considerablemente la fuerza del dedo. Recuerda también que tu dedo actúa como un gancho que sostiene el peso: si no es lo suficientemente fuerte, el peso no se levantará del suelo. Y como descubrirás, si logras levantar el peso pero no soportas la fuerza, el dedo se abrirá o se enderezará, lo que provocará que el peso caiga.

Tal vez notes que en la imagen utilizo un trozo de tela entre el dedo y la cadena. No lo hago por debilidad, sino para mostrarte la forma más segura de realizar este ejercicio. Si sueltas el peso porque el dedo se abre bajo la tensión, es probable que pierdas piel, ya que la cadena se deslizará rápidamente y raspará tu dedo.

Así que, por favor, sigue mi consejo y utiliza un trozo de tela si trabajas con cadena. Si usas un anillo metálico, puedes acolcharlo ligeramente con cinta, como mencioné antes, para protegerte del mismo problema. Algunos de ustedes quizá quieran saber cuánto peso puedo levantar con un solo dedo. Me da gusto compartirlo, ya que ese era precisamente el siguiente punto. El mayor peso que he levantado con el dedo medio es alrededor de 400 libras; y el mayor que he levantado con el meñique ha sido 200 libras.

Aunque estos son levantamientos muy respetables, no representan mi límite máximo, y nunca he tenido interés en ir más allá, principalmente por razones de seguridad. A pesar de que siempre he entrenado mis manos con intensidad, también he procurado cuidarlas. Así que disfruten el levantamiento con un solo dedo, ya que es una práctica emocionante, pero recuerden que están intentando levantar un gran peso con una articulación muy pequeña.

Además de levantar, también pueden divertirse tirando de pesos con un solo dedo, como al realizar un remo sentado en una polea. A medida que progresen, pueden intentar arrastrar un automóvil, o incluso algo más grande, usando un solo dedo. El levantamiento con un dedo es una hazaña de fuerza que ha asombrado tanto a atletas como a aficionados a lo largo de la historia. Procedan con precaución, y es posible que ustedes mismos se sorprendan.

EL ARTE DEL “SANDBLASTING”:
entrenamiento único para todo el antebrazo.

Enfoque de fuerza:
fuerza y resistencia de la mano
movimiento de apertura y cierre simultáneo
extensores y pulgares

Siempre me ha parecido muy interesante estudiar los métodos de entrenamiento físico alrededor del mundo. Los atletas de cada país parecen tener formas únicas de desarrollar su cuerpo para sus deportes y actividades, así como distintas maneras de poner a prueba y demostrar su fuerza.
Por ejemplo, los vascos de España tienen sus competencias de levantamiento de piedras, donde elevan las piedras desde el suelo hasta el hombro. Otros países, como Escocia e Islandia, enfatizan levantar piedras de desafío colocándolas sobre muros de piedra o barriles. Estos tres países poseen una rica tradición en la prueba de fuerza con grandes rocas. Otros ejemplos incluyen los concursos de tirar del dedo, que en algún tiempo fueron una prueba popular de fuerza en Austria; la lucha en India; y el levantamiento de pesas de estilo olímpico tradicional en gran parte de Europa del Este. La prueba que analizaremos aquí proviene de la antigua China.

Esta práctica se remonta tan atrás como se pueda investigar, con orígenes en los antiguos maestros de kung fu de los templos Shaolin, y aún hoy se utiliza para fortalecer las manos. Si alguna vez has visto películas de kung fu, probablemente hayas observado una forma de este ejercicio: clavar los dedos en un cubo de arena.

El objetivo del movimiento es introducir la mano lo más profundamente posible en la arena, lo cual se logra mediante velocidad, explosividad y fuerza en la mano. Los practicantes de kung fu continuaban entrenando introduciendo los dedos cada vez más profundamente en la arena hasta avanzar a un nivel superior. De hecho, existían cinco etapas para desarrollar la fuerza y dureza de las manos.

La primera etapa consistía en realizar flexiones sobre las puntas de los dedos. Una vez que los estudiantes podían hacer estas flexiones con facilidad, avanzaban al siguiente nivel, que era hacer flexiones apoyándose solo en los dedos índice o rebotar sobre las puntas de los dedos.

Cuando dominaban este ejercicio, el estudiante llenaba un cubo con frijoles verdes chinos e introducía los dedos lo más profundamente posible en ellos. Una vez que lograba penetrar bien en los frijoles, pasaba al siguiente nivel: el cubo de arena, que es nuestro tema principal. El entrenamiento consistía en clavar los dedos tan profundamente como fuera posible en la arena. La quinta y última etapa consistía en introducir los dedos lo más profundamente posible en un cubo lleno de perdigones de hierro o acero. Este nivel final es bastante duro y agresivo para las manos, y puede tomar mucho tiempo alcanzarlo debido al gran estrés que implica. Seguir este sistema de cinco etapas probablemente desarrolla más la dureza de los dedos y las manos que su fuerza pura.

Después de todo, este método se utilizaba principalmente para que el practicante de kung fu desarrollara la fuerza necesaria en los dedos para penetrar más profundamente en un oponente con sus golpes.
El sistema de golpeo utilizaba los dedos en diversas formas o estilos, en lugar del puño, para atacar y penetrar. Por eso era tan importante entrenar introduciendo la mano en diferentes materiales, como frijoles, arena y perdigones de acero. Algunos de estos estilos reciben nombres como el tigre, la garra de águila, la mantis religiosa y la grulla blanca. Aunque el sistema de entrenamiento del kung fu es bastante interesante y entretenido, al pasar por las diferentes etapas la mano se utiliza principalmente con los dedos estirados o mantenidos en la misma posición durante todo el movimiento. En otras palabras, no hay un rango de movimiento en el que se cierre y se abra la mano.
Yo seguí este sistema y lo encontré emocionante, ya que podía introducir mi mano cada vez más profundamente en cubos de arena y perdigones de acero. Fue a través de este proceso que descubrí otro método notable para fortalecer las manos.
Un día, mientras trabajaba con la arena, introduje la mano hasta el punto en que mis dedos quedaban enterrados un poco más allá del último nudillo, es decir, con aproximadamente la mitad de la mano bajo la arena. En lugar de mover la mano hacia arriba y hacia abajo, la mantuve en esa posición semienterrada y comencé a apretar la arena, cerrando la mano contra la resistencia de esta y también forzándola a abrirse contra esa misma resistencia. Al cerrar y abrir la mano bajo presión, esta soportaba una carga de trabajo enorme.

Comencé a experimentar con diferentes ángulos y profundidades. Enterrar la mano completamente en la arena, aproximadamente hasta la muñeca, proporcionaba la mayor resistencia. A esa profundidad, la arena está más compacta, lo que genera mayor tensión en la mano.

En esa posición, continué abriendo y cerrando la mano con fuerza contra la arena, y no pasó mucho tiempo antes de sentir una gran congestión en toda la mano y el antebrazo. De hecho, mi mano comenzaba a acalambrarse ligeramente cuando me detenía.

En Mastery of Hand Strength hablé sobre la importancia de realizar ejercicios que abran la mano además de cerrarla. Este trabajo de apertura, que involucra a los extensores, suele ser casi completamente ignorado, y sin embargo tiene un gran valor en cualquier actividad que requiera fuerza de agarre.

En este ejercicio, al que llamo “sand blasting”, obtienes lo mejor de ambos mundos, trabajando ambos movimientos —cerrar y abrir la mano— en un solo ejercicio. Fue la primera vez que realicé ambos movimientos de manera simultánea, y después de practicarlo durante un tiempo, experimenté una nueva sensación en la mano y el antebrazo, además de notar que mi resistencia había mejorado considerablemente.

Lo recomiendo ampliamente a quienes deseen mejorar su fuerza y resistencia de agarre en poco tiempo. Para comenzar, todo lo que necesitas es un cubo y algo de arena. Te sugiero usar un cubo de cinco galones, que puedes comprar en cualquier ferretería o tienda de materiales. Llena el cubo con arena. En el lugar donde vivo, el suelo es prácticamente pura arena, así que no tengo que ir lejos para llenarlo. Si vives cerca de la costa, la arena de la playa funcionará perfectamente. Sin embargo, si no tienes acceso a la playa, intenta en la ferretería de tu barrio; debería ser fácil comprar una bolsa de arena para llenar el cubo. Llénalo casi hasta el tope y estarás listo para comenzar.

Coloca el cubo en el suelo y arrodíllate o siéntate en un banco o taburete. Personalmente prefiero usar un taburete por comodidad, ya que te permite concentrarte en el ejercicio en lugar de en la incomodidad de las rodillas. Introduce la mano en la arena hasta aproximadamente la altura de la muñeca. Si tienes dificultad para meter la mano lo suficientemente profundo, gírala o "araña" la arena mientras empujas hacia abajo, forzando la mano a entrar cada vez más hasta alcanzar la muñeca. Comienza a cerrar la mano con fuerza formando un puño contra la resistencia de la arena. Luego abre la mano lo más que puedas, también contra esa resistencia. Repite este movimiento una y otra vez hasta que te fatigues. A medida que mejores en el ejercicio, concéntrate en abrir y cerrar la mano con mayor explosividad. Notarás rápidamente los beneficios.
Como en todos los ejercicios, asegúrate de trabajar ambas manos por igual.
El sand blasting te dará una de las mayores congestiones musculares que hayas experimentado en tu vida, y la fuerza y resistencia que desarrolla es altamente funcional. También notarás que este ejercicio trabaja el pulgar y los extensores, otro de sus muchos beneficios.

LOS "INVESTMENTS" (INVERSIONES):
cosechando grandes recompensas en la fuerza de las manos.

Enfoque de fuerza:
fuerza general de la mano
control muscular y destreza
dedos individuales y pulgar
extensores.

Muchos de los ejercicios nuevos en este libro desarrollan no solo una gran fuerza en las manos, sino también control muscular y destreza en toda la mano. Esto, por supuesto, también promueve una excelente salud de las manos. Llamo a los dos ejercicios de esta sección “las inversiones”, porque estás invirtiendo en la fuerza, el control muscular y la destreza de toda tu mano, junto con la salud general de la misma.

HACER PALANCA CON DISCOS USANDO LAS PUNTAS DE LOS DEDOS.

Para el primero, hacer palanca con un disco de barra usando las puntas de los dedos, necesitas una mesa o banco de trabajo, una toalla y un disco de barra.
Si tienes una fuerza de agarre promedio, probablemente querrás usar un disco de 10 libras. Si eres realmente fuerte de agarre, puedes usar uno de 25 libras. Tendrás que experimentar con el peso adecuado, como en cualquier ejercicio.
Coloca la toalla sobre la mesa o banco, doblada en dos, y coloca el disco encima. La toalla sirve para evitar que el disco se deslice, así como para no rayar la superficie. Coloca tu antebrazo y mano planos sobre la mesa con la palma hacia arriba. Desliza las puntas de los dedos por debajo del borde del disco y comienza a levantar uno de los lados del peso utilizando únicamente las puntas de los dedos.
Puedes variar el movimiento conforme progreses:
puedes levantar y sostener el peso con todos los dedos, con solo dos dedos, o incluso con un solo dedo a la vez.

Asegúrate de que, si intentas el método de un solo dedo, no fuerces los tendones o ligamentos. Comienza lentamente y no intentes demasiado peso para tu nivel de fuerza.
También te sugiero que te sientes en una silla en lugar de estar de pie. Esto hará que el resto de tu cuerpo esté cómodo y podrás concentrarte mejor en el ejercicio.
A medida que progreses y te acostumbres al movimiento, intenta pasar de un dedo a otro. Es decir, levanta el disco y sostenlo con un dedo; luego, sin bajarlo, pasa de un dedo al siguiente, de un lado a otro, como si estuvieras tocando un piano.
También encontrarás esto extremadamente desafiante y motivador, como debe ser cualquier ejercicio verdadero.
Recuerda mantener la muñeca plana sobre la mesa, y trata de mantener también la mano plana. Tu mano tendrá tendencia a elevarse, pero intenta evitarlo; con el tiempo dejará de ser un problema. Como con todos los ejercicios, asegúrate de entrenar ambas manos por igual.
A medida que aumentes el peso y agregues otro disco, coloca una varilla o una barra corta a través del orificio de los discos para evitar que se deslicen. Algunos de ustedes que están familiarizados con el Titan's Telegraph Key de IronMind Enterprises podrían decir que hacer palanca con discos usando los dedos es un movimiento similar, solo que con una colocación diferente de la mano. Esta es una observación razonable; sin embargo, este ejercicio no se siente ni remotamente igual al Titan's Telegraph Key.
Los músculos, tendones y ligamentos se trabajan de una manera muy distinta. Te recomiendo encarecidamente que incluyas este ejercicio en tu rutina de entrenamiento; mejorará enormemente tu fuerza total de la mano y la salud de la misma.

Una gran ventaja de hacer palanca con discos es que también puede trabajar los extensores, los músculos encargados de abrir la mano. Estos músculos casi nunca se mencionan, y mucho menos se entrenan correctamente.

He comprobado que al entrenar los extensores, toda la mano se vuelve más fuerte. Sí, puedes obtener mayor fuerza para agarres tipo pinza o incluso para cerrar un gripper más pesado simplemente añadiendo algo de trabajo de extensores a tu rutina.

En Mastery of Hand Strength, presenté algunos ejercicios para aumentar la fuerza de apertura de la mano. Siempre supe que los ejercicios para los extensores eran importantes, pero ahora estoy entendiendo lo críticos que son realmente. Entrenar los extensores aumenta la fuerza, ayuda a prevenir lesiones y mejora la salud de la mano.

Para trabajar los extensores con este movimiento, se aplican las mismas reglas que antes. La única diferencia es que usarás un peso mucho más ligero.

Comienza igual que antes, colocando el disco sobre la mesa encima de la toalla. Esta vez, coloca el brazo sobre la mesa con la palma hacia abajo y desliza las puntas de los dedos por debajo del borde del disco.

Levanta el disco elevando los dedos hacia arriba.

Esto puede ser extremadamente difícil al principio, pero sigue intentándolo hasta que te resulte cómodo.

A medida que mejores, podrás levantar el disco con dedos individuales, como en el ejercicio original, y eventualmente sostenerlo mientras pasas de un dedo a otro.

Una vez más, recuerda usar mucho menos peso al trabajar los extensores.

Descubrirás que hacer palanca con discos vale su peso en oro para mejorar tu fuerza y acondicionamiento general del antebrazo.

Levantando pesas con uno o más dedos haciendo palanca.

ROTACIONES CON BALA (shot rotation)

El segundo ejercicio que considero una “inversión” consiste en usar balas (shots) como si fueran bolas terapéuticas. Ya sea que las llames bolas de meditación, bolas de fuerza, bolas chinas o esferas de salud, no importa.
En la sección llamada Rotación de bolas (en el Capítulo 2), la técnica de usar bolas de acero para ejercitar los dedos y los pulgares es similar a este ejercicio, con la diferencia de que aquí utilizamos balas en lugar de bolas más pequeñas.
Te mostré cómo, a medida que progresas, puedes realizar los ejercicios con la mano invertida, con la palma mirando hacia el suelo. Los ejercicios con balas son parecidos; sin embargo, son demasiado pesadas para girar la mano boca abajo, por lo que deben usarse con la palma hacia arriba. Como muchos saben, las balas varían en peso desde las olímpicas de dieciséis libras hasta versiones más ligeras para mujeres o atletas jóvenes.
Yo tengo un par de balas de seis libras que uso normalmente. Ese tamaño es el mejor para mí, ya que mis manos no son lo suficientemente grandes para manejar algo mucho mayor, especialmente después de envolverlas con varias capas de cinta adhesiva.
La cinta se utiliza para evitar que las balas se deslicen fácilmente. Así es: quiero más fricción contra la cual trabajar, y la cinta ayuda a crear esa resistencia adicional.
Además, cuando compres balas, asegúrate de pedir balas de hierro para campo (iron field shots), ya que funcionan igual de bien que las cromadas y son más económicas.
Recuerda comprar un par de balas; recomendaría las de cinco libras, que funcionan bien para una mano de tamaño promedio. A menos que tengas manos muy grandes, evita usar balas de más de seis libras.

Una vez que tengas tus balas y las hayas envuelto con cinta para aumentar la fricción, estás listo para comenzar.
Sostén las dos balas en tu mano con la palma hacia arriba. Te sugiero que te sientes y apoyes el antebrazo sobre la rodilla, como si fueras a hacer un curl de muñeca, ya que con el peso de las balas tu muñeca y antebrazo también estarán trabajando, junto con los dedos.
Comienza a mover las balas en dirección de las agujas del reloj si usas la mano derecha, y en sentido contrario si usas la izquierda. Para hacerlo más fácil de recordar: haz girar las balas hacia el pulgar, sin importar qué mano uses.
Empieza así hasta familiarizarte con el movimiento.
Una vez que tu mano se vuelva más fuerte y gane destreza, puedes intentar girar las balas hacia el pulgar sin que se toquen entre sí.
Esta es una forma avanzada de ejecutarlo y requiere mayor fuerza y control, pero los beneficios serán grandes.
La otra técnica que utilizo es girarlas en la dirección opuesta. Es decir, sin importar la mano, las balas se giran alejándose del pulgar.
Probablemente encontrarás este movimiento mucho más difícil, pero sigue practicándolo hasta dominarlo. Como mencioné antes, el esfuerzo valdrá la pena. Como siempre, asegúrate de entrenar ambas manos por igual.

LEVANTAMIENTO DE PUNTAS DE LOS DEDOS DE PIE
(Standing finger tip lifting):
trabajo impresionante.

Enfoque de fuerza:
fuerza en las puntas de los dedos.

Voy a compartir contigo otro ejercicio muy singular y que probablemente nunca has visto antes. También sabes que todo lo que te enseño ha sido probado por mí durante un periodo de tiempo. Puedes estar seguro de que, si te muestro un ejercicio, es porque me ha ayudado personalmente a alcanzar mis objetivos de fuerza de agarre.
Si bien es cierto que practico algunos ejercicios más que otros, cualquiera de los que te muestro te dará grandes resultados si te mantienes constante.
Esta joya de ejercicio consiste en empujar objetos usando únicamente las puntas de los dedos.
Por supuesto, sería difícil y peligroso intentar esto con una barra, y es aquí donde entran en juego algunos de nuestros objetos favoritos: nuestras viejas herramientas confiables, como las piedras y los barriles.
Descubrí un día, mientras experimentaba en mi jardín de rocas, que empujar una piedra por encima de la cabeza es una forma extraordinaria de desarrollar los dedos. Presionar un objeto estando de pie es completamente diferente a hacer flexiones sobre las puntas de los dedos: trabaja los antebrazos de una manera muy distinta y proporciona tanta resistencia como puedas manejar.
Deberás comenzar con una piedra pequeña para familiarizarte con el ejercicio.

Tampoco podrás usar tanto peso como normalmente—este no es un movimiento en el que debas intentar levantar cargas grandes. Debe ser controlado y ejecutado de manera muy segura. En cuanto al peso de la piedra, tendrás que experimentar para encontrar el adecuado; solo asegúrate de no usar demasiado peso y forzar los dedos.

La mayoría de las piedras funcionarán, incluso con sus formas irregulares; lo importante es que puedas equilibrarla con relativa facilidad.

Para comenzar, levanta la piedra hasta la parte superior del pecho o el nivel del cuello.

Empieza a colocar tus manos de manera que queden directamente debajo de la piedra. Cuando puedas equilibrarla sobre tus manos, empújala hacia arriba utilizando las puntas de los dedos.

Si tienes dificultades para posicionar la piedra o se siente demasiado incómoda, estás usando demasiado peso y debes cambiar a una piedra más pequeña por seguridad. Al realizar este ejercicio de pie, nunca levantes ni sostengas la piedra directamente sobre tu cabeza.

Debes mantenerla siempre ligeramente hacia adelante. Esa será, de hecho, la trayectoria natural de la piedra, pero como medida adicional de seguridad, asegúrate de que esté un poco adelantada y nunca justo encima de tu cabeza.

Una vez que encuentres el tamaño adecuado de piedra y te familiarices con el ejercicio, verás que es extremadamente productivo.

En cuanto a las repeticiones, puedes ajustarlas por tu cuenta. Personalmente, realizo entre 12 y 15 repeticiones.

Presión con la punta de los dedos de pie.
Nota la posición de la roca, hacia adelante y enfrente de,
la cabeza, no sobre ella.

Mencioné usar primero una piedra, así que ahora veamos el uso de un barril pequeño; en realidad, un barril tipo keg podría ser lo mejor.
Puedes usar barriles comunes, pero tienden a ser grandes y difíciles de manejar. Un barril clásico de cerveza es perfecto. Vacío pesa alrededor de 31 libras, así que quizá quieras añadir algo de líquido para aumentar el peso.
Al igual que con la piedra, una vez que encuentres el peso adecuado, lleva el barril hasta el pecho o el nivel del cuello. Coloca tus manos en la posición correcta para lograr un buen equilibrio debajo del barril y empújalo hacia arriba utilizando las puntas de los dedos. Una vez más, debes tener precaución y no colocar el barril directamente sobre tu cabeza.
También asegúrate de no usar demasiado peso: esto es un ejercicio de entrenamiento, no un desafío.
Después de practicar algunas veces, podrás equilibrar el barril sin mucha dificultad. Como en cualquier ejercicio, a medida que te fortalezcas presionándolo hacia arriba, puedes añadir más líquido al barril.
He hablado de empujar piedras y barriles usando las puntas de los dedos. Ahora te sugeriré un objeto más para este ejercicio, que puede ser más fácil por su conveniencia y disponibilidad: el disco de barra común.
Toma un disco estándar de 45 libras, o uno de 50 libras si lo tienes, y presiónalo por encima de la cabeza usando las puntas de los dedos. El disco será bastante fácil de equilibrar también. Para la mayoría, el disco de 45 o 50 libras es un buen peso inicial. A partir de ahí, puedes avanzar hacia un disco de 100 libras, o pasar a los ejercicios con piedra o barril. De nuevo, nunca empujes el disco directamente sobre tu cabeza; debe ir hacia arriba y ligeramente hacia el frente.

Algunos podrían preguntarse si es posible usar menos dedos a medida que progresan.
Mi respuesta es no. Puede que tengas la fuerza y la motivación, pero sería imprudente e inseguro. Los objetos podrían resbalarse si utilizas menos que todos los dedos y el pulgar.
Una vez más, este es un ejercicio de entrenamiento, no un reto ni una hazaña de fuerza.

LEVANTAMIENTOS DE PALANCA MÁS TRABAJO DE AGARRE: una nueva ecuación de fuerza.

Enfoque de fuerza:
desarrollo del antebrazo: muñeca y antebrazo
combinación de agarre tipo pinza y fuerza de aplastamiento

Esta sección cubre un par de levantamientos únicos para desarrollar los antebrazos a un nivel aún mayor.
Muchos de ustedes conocen los levantamientos de palanca. Por ejemplo, el clásico Weaver stick fue muy popular hace años, tanto que incluso se realizaban competencias entre hombres fuertes utilizando este implemento.
La vara se colocaba sobre una mesa con un peso en uno de sus extremos, y el competidor tomaba el otro extremo intentando levantarla de la mesa con el peso incluido. Si su muñeca era lo suficientemente fuerte, la vara se elevaba; si no, el peso permanecía en la mesa.
Era un concepto muy simple, pero un ejercicio extremadamente exigente. De las muchas variaciones del levantamiento con el Weaver stick a lo largo de los años, una de las más populares—especialmente entre trabajadores manuales—es el levantamiento con martillo.

Existen dos formas básicas de este ejercicio:
En la primera, el ejecutante sostiene un mazo por el extremo del mango, extendido frente a sí. Generalmente con el brazo recto, inclina o hace palanca con la cabeza del martillo hacia su frente o nariz, usando únicamente la fuerza de la muñeca. Este es el tipo de levantamiento con mazo que normalmente se ve.
(Aunque es impresionante, también es peligroso y solo recomendable para profesionales).
La segunda forma es un levantamiento de palanca en el que el mazo descansa plano sobre el suelo, y el ejecutante intenta levantarlo agarrando el extremo del mango, utilizando únicamente la fuerza de la muñeca.
Este segundo tipo es mucho más difícil que el primero, ya que requiere mayor fuerza en la muñeca para compensar la falta de palanca. Es este el movimiento que analizaremos en este capítulo.
Te mostraré dos variaciones que he desarrollado y que proporcionan resultados muy superiores a los levantamientos de palanca básicos.
Estos dos excelentes ejercicios mejorarán tu fuerza de muñeca y antebrazo, además de desarrollar tanto el agarre tipo pinza como la fuerza de aplastamiento.

AGARRE EN PINZA CON TABLAS (BOARD PINCH GRIP)

El primer ejercicio desarrolla tu muñeca y tu agarre en pinza. He realizado este movimiento de muchas maneras diferentes y te mostraré la más sencilla—y aunque es la más simple, no le resta en absoluto efectividad a los excelentes resultados que produce.

Necesitarás dos tablas de madera de 2 x 4 pulgadas, de aproximadamente cuatro pies de largo, asegurándote de que ambas tengan la misma longitud. No importa el tipo de madera; puede ser tratada o sin tratar.

Coloca las tablas una junto a la otra, en contacto, sobre el suelo, con el lado de dos pulgadas apoyado en el piso y el lado de cuatro pulgadas en posición perpendicular al suelo. Sujeta las dos tablas por un extremo, colocando la mano por encima en estilo de agarre en pinza. Aprieta con fuerza, manteniendo las tablas juntas mientras las levantas o haces palanca desde el suelo.

Esto se realiza de forma similar al clásico levantamiento con Weaver stick o al levantamiento de palanca con mazo desde el suelo. La única diferencia es que aquí estás combinando el levantamiento de palanca con el agarre en pinza: lo mejor de ambos mundos. Rápidamente notarás que no tienes mucha palanca cuando usas este tipo de agarre. Necesitas mantener una presión muy fuerte en pinza en los extremos de las tablas para poder levantar. Si no puedes levantarlas, tienes dos opciones:

puedes usar tablas más cortas para reducir la resistencia, o puedes sujetarlas un poco más cerca del centro para disminuir la carga.

Te sugiero agarrarlas ligeramente más cerca del centro. De esta forma, conservarás la longitud completa de las tablas para cuando te vuelvas más fuerte.

A medida que experimentes, encontrarás la longitud y la posición ideales para sujetarlas, y estarás listo para trabajar en serio.
Levanta las tablas del suelo y mantenlas aproximadamente a la altura de la cadera.
Desde ahí, puedes hacer varias cosas:
Puedes simplemente sostenerlas en esa posición durante un tiempo, lo cual dará a tus antebrazos un trabajo tremendo.
Puedes aumentar progresivamente el tiempo de sujeción, o puedes colocar medio ladrillo o un pequeño peso en el extremo opuesto de las tablas, haciendo el ejercicio mucho más pesado.
Créeme, no se necesita mucho peso adicional—un pequeño objeto colocado en el extremo hace una gran diferencia.
Otra forma de entrenar es levantar las tablas hasta la altura de la cadera como antes, pero una vez en posición, hacer palanca con la muñeca para llevarlas a posición vertical (de arriba hacia abajo), en lugar de horizontal.
Continúa moviéndolas de la posición horizontal a la vertical y viceversa, utilizando únicamente la muñeca mientras mantienes el agarre en pinza.
Sostener y hacer palanca con las tablas usando agarre en pinza proporcionará a tus antebrazos un entrenamiento como nunca antes habías experimentado.

Combinando el levantamiento de palanca
y el agarre de pinza.

Combinando el levantamiento de palanca
y el agarre de aplastamiento.

LEVANTAMIENTO EN PALANCA CON GRIPPER.

El otro levantamiento en palanca que inventé combina la fuerza de la muñeca con la fuerza de agarre de aplastamiento (crushing grip). Mientras experimentaba en mi patio trasero un día, se me ocurrió un pequeño dispositivo fantástico que trabajaría los antebrazos con el levantamiento en palanca clásico y, al mismo tiempo, desarrollaría la fuerza de cierre de la mano.

Después de un poco de experimentación, encontré un mango delgado de escoba doméstica—ya sabes, del tipo en el que el palo se enrosca en la escoba y se usa para barrer el piso. Debe ser un mango delgado, mientras más delgado mejor, no uno industrial pesado.

Una vez que tengas el mango adecuado, necesitas un gripper (pinza de mano). Puedes usar un Captains of Crush No. 1 si tienes una mano fuerte; debes ser capaz de cerrar el No. 2 sin mucho esfuerzo para usar el No. 1 en este ejercicio. Si solo puedes cerrar el No. 1, te sugiero usar el Trainer. De hecho, incluso puedes usar una pinza común de tienda deportiva. Estas funcionan bien para empezar, incluso si ya tienes manos fuertes. También puedes buscar una pinza cuyos mangos estén un poco más juntos de lo normal, pero si no la encuentras, no te preocupes. Una vez que tengas el mango y la pinza, coloca la pinza en un extremo del palo de escoba y fíjala firmemente con cinta adhesiva (duct tape) al mango superior de la pinza, de modo que queden bien unidos. Es importante que la fijación sea firme. Luego, coloca un peso ligero en el otro extremo del palo de escoba, pasándolo por el orificio del disco. Ahora toma la pinza con la mano y ciérrala con fuerza mientras levantas el palo con peso. De esta manera, estás combinando el levantamiento en palanca con el trabajo de la pinza.

Notarás que debes ser capaz de cerrar y mantener la pinza firmemente cerrada para poder levantar el palo con peso. Tendrás que experimentar con el peso adecuado. Una vez que domines el movimiento, puedes usar una pinza más fuerte. También descubrirás que si no puedes cerrar y sostener la pinza, será prácticamente imposible levantar el palo en palanca. Puede que prefieras colocar el palo sobre un banco o mesa en lugar de en el suelo para este ejercicio, ya que la mesa proporciona un mejor ángulo.
Puedes levantar y sostener el palo por tiempo, o levantarlo, sostenerlo brevemente, bajarlo y volver a levantarlo rápidamente, repitiendo el proceso.
Este ejercicio no solo te dará grandes resultados, sino que también será muy motivador, ya que combina el trabajo de palanca con el desarrollo de la fuerza de agarre de aplastamiento.

GOLPES DE MANO (HAND BLASTS):
desarrollando la explosividad.

Enfoque de fuerza:
potencia explosiva
fuerza general de la mano

Trabajo con muchas personas que buscan desarrollar un agarre explosivo para deportes y otras actividades. Una mano rápida y poderosa es una gran ventaja para cualquiera, y especialmente para luchadores, jugadores de fútbol americano y artistas marciales.

La potencia explosiva es el tipo de fuerza más deseable, porque es muy funcional y útil. A continuación te mostraré algunas formas únicas de desarrollar una gran fuerza de manos combinada con una velocidad relámpago. Muchos de los ejercicios de este libro desarrollarán un agarre fuerte y poderoso que puede utilizarse de manera rápida y explosiva. Aquí iremos un paso más allá. Estos ejercicios no solo producen excelentes resultados, sino que también son muy divertidos. Te recomiendo ampliamente que los pruebes.
Si leíste mi primer libro, Mastery of Hand Strength, quizá recuerdes la sección sobre el manejo de block weights. Lanzar estos pesos de una mano a otra es una excelente forma de desarrollar potencia explosiva en las manos, pero ahora veremos otros métodos que nunca antes te he mostrado.

LANZAMIENTO DE PELOTA (BALL TOSS)

Este primer ejercicio desarrollará toda tu mano. Todo lo que necesitas es una pelota de tipo goma; una pelota de tenis funcionará bien, al igual que una pelota de ráquetbol u otra pelota pequeña. No recomendaría usar una pelota más grande que una de tenis, e incluso podrías empezar con algo más pequeño. La pequeña pelota de silicona mencionada en la sección Otros dispositivos de agarre (ver Capítulo 2) también funciona muy bien para este ejercicio.
Por cierto, no estaremos sentados en una silla apretando la pelota. En lugar de eso, vamos a lanzarla al aire y, con un solo movimiento rápido, atraparla y apretarla con toda nuestra fuerza. Así es: lanza la pelota frente a ti, o incluso pídele a alguien más que te la lance, y con toda tu velocidad y potencia, atrápala en el aire intentando aplastarla.

Este ejercicio te va a encantar. Se siente completamente diferente a simplemente apretar una pelota, y de hecho, puede hacer que tus manos y antebrazos queden adoloridos las primeras veces. Al principio puede que falles al atraparla o la golpees accidentalmente, pero sigue practicando y pronto la atraparás en cada lanzamiento.

Puede que al inicio dudes un poco, pero una vez que le tomes el ritmo, podrás darlo todo. Después de practicarlo por un tiempo, empezarás a notar la fuerza que has desarrollado, ya que la pelota quedará completamente comprimida en tu agarre.

Asegúrate también de aumentar la velocidad con la que vas por la pelota. Prueba con pelotas de diferentes tamaños. Cada tamaño se sentirá un poco distinto y trabajará tu mano desde ángulos ligeramente diferentes. Asegúrate de atrapar la pelota lo más rápido posible y con la mayor fuerza.

Tendrás que experimentar para encontrar el tamaño y tipo de pelota adecuados según tu fuerza y el tamaño de tu mano. Como siempre, evita intentar agarrar algo demasiado ancho para tu mano, ya que esto puede provocar una hiperextensión del pulgar y generar estrés en la articulación.

Después de algunas sesiones, encontrarás la pelota ideal para ti.

LANZAMIENTO DE GRIPPER (GRIPPER TOSS)

El siguiente ejercicio para desarrollar fuerza explosiva en las manos es similar al anterior, pero esta vez utilizaremos una pinza de mano (gripper). No tiene que ser una de alta resistencia al principio; basta con una común de tienda deportiva. Si puedes conseguir una pinza cuyos mangos estén más juntos de lo normal, mejor; si no, una estándar funcionará perfectamente.

Una vez que hayas elegido tu pinza, lánzala frente a ti unos pocos centímetros e intenta atraparla y cerrarla en el mismo movimiento. La pinza será más difícil de manejar que una pelota, por lo que deberás empezar más despacio con este ejercicio. A medida que te acostumbres, incrementa la velocidad. Notarás rápidamente que no siempre lograrás colocar la mano en la posición ideal. A veces la agarrarás un poco de lado, o demasiado cerca de la parte superior de los mangos. En cualquiera de estos casos, te parecerá mucho más difícil cerrarla que en condiciones normales—de hecho, puede sentirse varias veces más difícil.

A medida que mejores y te adaptes al ejercicio, asegúrate de usar un movimiento rápido y explosivo al atrapar la pinza. Por cierto, este es uno de mis métodos favoritos para entrenar la mano, no solo por los resultados, sino también porque es realmente divertido.

Puedo garantizarte que lanzar y cerrar una pinza de mano es un desafío que disfrutarás y apreciarás. Los diferentes ángulos en los que atrapas la pinza someten a tus manos a estímulos nuevos, dándoles una ventaja real en el desarrollo del agarre. Este es un ejercicio muy productivo: el lanzamiento de gripper mejorará enormemente no solo tu agarre explosivo, sino también tu fuerza general de la mano.

Para responder a una pregunta común: sí, puedes intentar progresar hasta usar las pinzas Captains of Crush en este ejercicio, aunque no será fácil lograr un buen agarre con ellas en el aire. Comienza con el modelo Trainer y avanza desde ahí. Este ejercicio será una gran fuente de motivación para ti y te dará resultados sorprendentes. Si logras lanzar una pinza No. 1 al aire, atraparla y cerrarla en un solo movimiento, asegúrate de hacérmelo saber, porque será un logro realmente impresionante.

ACCIÓN RÁPIDA DE LA MANO (RAPID HAND ACTION)

Compartiré un ejercicio más que desarrollará tu fuerza explosiva en las manos y también fortalecerá los extensores. Asegúrate de realizar este ejercicio al final de tu entrenamiento; producirá una congestión (pump) tremenda en tus antebrazos.
Al principio puede no parecer muy difícil, pero si lo haces correctamente y con la intensidad adecuada, pronto le tendrás un gran respeto. Puedes hacerlo con una mano a la vez o con ambas al mismo tiempo; no importa realmente. Yo suelo hacerlo con una mano a la vez. Extiende tu mano frente a ti completamente abierta, y ábrela y ciérrala tan rápido y de forma tan explosiva como puedas durante noventa segundos. Asegúrate de abrir completamente la mano en cada repetición y de cerrarla por completo también.
Realiza el ejercicio con intensidad durante los noventa segundos completos, moviéndote lo más rápido posible e intentando superarte cada vez. El desafío consiste en hacer más repeticiones en cada sesión.

Asegúrate de entrenar ambas manos por igual.
Este ejercicio de acción rápida de la mano es uno de los más engañosos que encontrarás. Aunque no parece muy difícil, produce una de las sensaciones de ardor más intensas que puedas experimentar. Cada vez que lo practiques, intenta ser más explosivo y aplicar mayor potencia.
La innovación es importante en todo lo relacionado con tu entrenamiento, y es esencial para mantener la motivación. La clave está en incluir ejercicios divertidos y desafiantes en tu rutina. Asegúrate de probar estas nuevas formas de desarrollar la fuerza explosiva de la mano, porque no solo aumentarán tu potencia, sino que también te darán resultados extraordinarios.

TRABAJA LOS EXTENSORES:
para una fuerza total de la mano.

Enfoque de fuerza:
fuerza total de la mano
aumento de tamaño y musculatura en el antebrazo

Ya he mencionado en varias partes de este libro la importancia de desarrollar los extensores, es decir, los músculos que abren la mano. Muchos entusiastas del agarre no entrenan los extensores en absoluto; por lo tanto, no han aprovechado todo su potencial en cuanto a salud y fuerza de la mano—sí, fuerza total de la mano.
Por eso considero esencial incluir una sección dedicada al desarrollo de los extensores.
Algunos de ustedes que actualmente están estancados en su fuerza de agarre notarán una gran diferencia al comenzar a entrenar los extensores. Ya sea que estén atascados con una pinza Captains of Crush o intentando levantar cierto peso con agarre de pinza (pinch grip), este trabajo dará nueva vida a su fuerza general de la mano.

Otro beneficio adicional que notarás tras poco tiempo de entrenar los extensores es el aumento en el tamaño del antebrazo. No hay duda: verás mayor volumen y definición muscular, ya que estarás activando músculos que nunca antes habían sido trabajados de forma adecuada.

La sensación de ardor al entrenar los extensores se localiza en la parte superior del antebrazo. Cuando se trabajan correctamente, generan una congestión (pump) bastante intensa. Estoy seguro de que disfrutarás estos músculos recién desarrollados.

He mencionado que el Power Web (ver Otros dispositivos de agarre en el Capítulo 2) puede utilizarse para trabajar los extensores, así como los ejercicios de levantar peso desde la mesa con los dedos (ver Las inversiones en el Capítulo 2) y el trabajo con arena en cubeta (ver El arte del sand blasting, Capítulo 2). También puedes usar bandas elásticas y levantamiento de frascos (ver Mastery of Hand Strength). Todos estos métodos son útiles, y yo los utilizo de vez en cuando con buenos resultados. Sin embargo, mis dos ejercicios favoritos vienen a continuación, y espero que los encuentres igual de efectivos y agradables. Lo interesante de estos dos ejercicios es que uno trabaja con rango de movimiento, mientras que el otro es un ejercicio estático de resistencia.

El segundo, el ejercicio de sostén, es especialmente divertido y también puede utilizarse como competencia o para medir tu fuerza contra la de otra persona. Yo mismo suelo convertirlo en un pequeño juego, el cual compartiré contigo enseguida.

RESISTENCIA DE LA MANO (HAND RESISTANCE)

Veamos el primer ejercicio, el cual incorpora el rango de movimiento. Este movimiento puede realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento, ya que no requiere equipo. Cierra tu mano derecha en un puño y coloca tu mano izquierda sobre los dedos. Ahora abre completamente la mano derecha, resistiendo la apertura con la mano izquierda. No intentes impedir que la mano derecha se abra; simplemente ralentiza el movimiento y crea resistencia. Continúa abriendo y cerrando la mano hasta que te fatigues. Yo suelo hacer muchas repeticiones de este ejercicio. No las cuento, pero estimo que realizo alrededor de treinta o más. Recuerda: no intentes bloquear la apertura de la mano con la otra mano; solo resiste el movimiento.

Después de practicar este ejercicio algunas veces, te resultará muy natural. Produce una intensa sensación de ardor en la parte superior de los antebrazos. También ganarás fuerza rápidamente si este grupo muscular no ha sido trabajado previamente.

Disfrutarás del ejercicio de resistencia de la mano y de sus beneficios casi de inmediato. Como siempre, asegúrate de entrenar ambas manos por igual. Yo realizo este ejercicio al final, después de todos mis otros ejercicios de antebrazo. Una de las razones es la intensa sensación de ardor que produce tras un par de series en cada mano.

Si incluyes este ejercicio en tu rutina de fuerza de manos, obtendrás excelentes resultados tanto en fuerza total como en salud de la mano. También te recomiendo trabajar el pulgar de la misma manera. Este, por supuesto, también se abre y se extiende. Puedes incluirlo en el mismo movimiento junto con toda la mano, o trabajarlo por separado, resistiendo su extensión con un par de dedos de la otra mano.

Una vez más, recuerda entrenar ambas manos y ambos pulgares por igual.

Ejercicio de resistencia de manos.

SOSTÉN CON DEDOS EXTENDIDOS (EXTENDED FINGER HOLD)

El segundo ejercicio es un ejercicio de sostén que también puede utilizarse como un juego para comparar tu fuerza con la de otra persona. Puedes usar una variedad de objetos para realizarlo; yo recomiendo utilizar medios ladrillos macizos. Estos ladrillos pueden conseguirse en tiendas de materiales de construcción, maderererías o incluso centros de jardinería. Los medios ladrillos suelen ser de color rojo y completamente sólidos, sin agujeros. Puedes usar otros ladrillos u objetos, pero prefiero los medios ladrillos porque forman una pila más baja en lugar de una muy alta, como entenderás en un momento.
Una vez que tengas algunos ladrillos, estás listo para comenzar. Extiende una mano frente a ti con la palma hacia abajo y los dedos completamente estirados. Coloca un ladrillo sobre tus dedos extendidos y sostenlo durante unos tres segundos. Luego coloca otro ladrillo encima del primero y mantén ambos durante unos tres segundos. Si aún puedes sostenerlos, añade un tercer ladrillo a la pila y sostenlo durante tres segundos.
A partir de ahí, en lugar de seguir aumentando la altura, retira el tercer ladrillo y sostén los dos primeros durante tres segundos. Finalmente, retira el segundo ladrillo y sostén solo el primero durante unos tres segundos. En este punto habrás completado un ciclo.
Puedes detenerte y descansar, o continuar añadiendo nuevamente el segundo ladrillo sobre el primero, luego el tercero, repitiendo el ciclo. Yo suelo repetir el ciclo varias veces antes de retirar los ladrillos y descansar.
Debes decidir por ti mismo qué es lo más adecuado según tu nivel.

La duración de tres segundos es solo una sugerencia. Puedes sostener los ladrillos tanto tiempo como desees. También puedes apilar más de tres ladrillos sobre tu mano si lo prefieres, pero no intentes colocar más de cuatro, ya que pueden ser difíciles de equilibrar y podrían caerse.
Creo que descubrirás que tres ladrillos son más que suficientes cuando repites el ciclo una y otra vez. A medida que mejores, intenta ver cuántos ciclos puedes completar antes de necesitar descanso.
El ejercicio de sostén con dedos extendidos es muy divertido de realizar y llevará tu fuerza de manos al siguiente nivel.

Ejercicio de sujeción con dedos extendidos.

TRABAJO DE AGARRE CON TUBOS. (GRIP WORK WITH TUBING):
desarrollando la fuerza para doblar.

Enfoque de fuerza:
fuerza general del antebrazo
fuerza para doblar: clavos, herraduras, barras de acero, etc.

En este capítulo te mostraré otra forma de nivel mundial para entrenar tu fuerza de agarre utilizando cables—no los cables de gimnasio conectados a pilas de pesas, sino los clásicos cables hechos de tubo quirúrgico con asas en cada extremo. Estos se estiran al ejercitarse y proporcionan un excelente entrenamiento para la parte superior del cuerpo, además de mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento en los hombros.
En mi opinión, los cables son mucho mejores que las pesas cuando se trata de desarrollar fuerza funcional en la parte superior del cuerpo.
Para entrenar nuestro agarre, vamos a usar los cables de una manera un poco diferente a la habitual. Aunque no inventé estos ejercicios, los modifiqué para que pudieran utilizarse de forma altamente efectiva en el desarrollo de la fuerza del antebrazo. Estos ejercicios con tubos desarrollan el tipo de fuerza en las manos que ayuda a doblar clavos, herraduras y otros objetos similares. Aunque algunos de estos ejercicios pueden realizarse de la forma tradicional con cables, nuestro método tiene una gran diferencia: no vamos a usar asas.
Así es, retira el tubo quirúrgico o los cables de las asas de tu equipo.

Si no tienes un juego de cables, puedes comprar tubo quirúrgico en IronMind Enterprises, Inc. o en una tienda de suministros médicos. También puedes usar cámaras de llanta de bicicleta, aunque tienden a resecarse más rápido que el tubo quirúrgico, lo que hace que se rompan con mayor facilidad con el uso.

Asegúrate de revisar el tubo o las cámaras en busca de puntos débiles antes de comenzar. Realiza estos ejercicios lejos de otras personas, en caso de que el material se rompa, y utiliza gafas de seguridad para proteger tus ojos. Una vez que tengas el tubo, estás listo para comenzar; el hecho de no tener asas cambia rápidamente la forma de trabajar. Como probablemente ya habrás supuesto, en estos ejercicios vas a sujetar únicamente el tubo.

No vas a meter las manos dentro de los bucles o círculos del tubo; en su lugar, vas a envolver las manos alrededor de los extremos por fuera, como si fuera una barra. Sostener los cables de esta manera hace que sea mucho más difícil mantener el agarre, proporcionando un excelente entrenamiento para las manos.

También obtendrás un buen trabajo para la parte superior del cuerpo con estos ejercicios tradicionales de cables. Si ya has usado cables antes, tendrás que reducir la resistencia y utilizar menos tubos al trabajar de esta forma. Al sujetar directamente el tubo, en lugar de las asas, no tendrás la misma palanca.

Comienza con algunos ejercicios sencillos, empezando con el jalón frontal de pecho, probablemente el ejercicio más común con cables. Para empezar, sujeta los extremos del tubo con cada mano, con las palmas hacia abajo. Aprieta firmemente el tubo mientras lo mantienes frente a tu pecho.

Ahora estira el tubo hacia los lados hasta que tus brazos queden extendidos, formando una cruz. Luego regresa a la posición inicial frente al pecho.

Tendrás que experimentar cuántas repeticiones hacer y cuánta resistencia usar. Este tipo de agarre es diferente a otros ejercicios de mano: estás sujetando algo de diámetro muy pequeño, con la mano casi completamente cerrada.
Este tipo de trabajo de agarre te ayudará en hazañas de doblado de acero, como clavos, herraduras y barras cortas.
En un ejercicio similar, comienza sujetando los extremos del tubo por encima de la cabeza. Mientras mantienes un agarre firme, estira el tubo hacia afuera mientras lo llevas hacia abajo, detrás de tu cuello.
Una vez más formarás una cruz, pero esta vez detrás del cuello. Regresa el tubo a la posición inicial por encima de la cabeza y repite el movimiento.
De nuevo, tendrás que experimentar con la cantidad de resistencia adecuada. Puede que necesites usar diferentes niveles de tensión para cada ejercicio, debido a las distintas exigencias de cada uno.

TRABAJO DE AGARRE CON BANDAS ELÁSTICAS:
desarrollando fuerza para doblar acero.

Enfoque de fuerza:
fuerza general del antebrazo
fuerza para doblar: clavos, herraduras, barras de acero, etc.

En este capítulo te mostraré otra forma de nivel mundial para entrenar tu fuerza de agarre usando bandas elásticas—no las máquinas de poleas del gimnasio, sino los clásicos tubos elásticos quirúrgicos con asas en los extremos. Estas bandas se estiran durante el ejercicio y ofrecen un excelente entrenamiento para la parte superior del cuerpo, además de mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento en los hombros. En mi opinión, las bandas son superiores a las pesas cuando se trata de desarrollar fuerza funcional en el tren superior.

Para entrenar el agarre, vamos a utilizarlas de una manera diferente a la habitual. Aunque no inventé estos ejercicios, los modifiqué para que aumenten significativamente la fuerza del antebrazo. Estos movimientos desarrollan el tipo de fuerza de mano que necesitas para doblar clavos, herraduras y barras de acero.
La gran diferencia es esta: no vamos a usar las asas.
Así es, retira las asas del tubo elástico. Si no tienes un juego de bandas, puedes conseguir tubo quirúrgico en tiendas especializadas o incluso usar cámaras de bicicleta viejas (aunque estas se desgastan más rápido).
Antes de comenzar, revisa que el material no tenga grietas o puntos débiles. Realiza estos ejercicios lejos de otras personas y usa gafas de seguridad, por si el material se rompe.

Cómo empezar.

Una vez tengas el tubo, notarás inmediatamente que sin asas todo cambia.
No vas a meter las manos dentro del tubo. En su lugar, vas a agarrar directamente los extremos por fuera, como si fuera una barra.
Esto hace que el agarre sea mucho más difícil, obligando a tus manos a trabajar intensamente. Además, seguirás obteniendo un buen entrenamiento para la parte superior del cuerpo.
Si ya has usado bandas antes, tendrás que reducir la resistencia, porque sin asas pierdes ventaja mecánica.

EJERCICIOS.

1. Apertura frontal (Front chest pull)
Sujeta los extremos del tubo con las palmas hacia abajo.
Mantén las manos frente al pecho.
Abre los brazos hacia los lados hasta formar una cruz.
Regresa al frente.
Ajusta la cantidad de repeticiones y resistencia según tu nivel.
Este tipo de agarre es distinto: estás sujetando algo delgado, con la mano casi completamente cerrada, lo cual fortalece enormemente el agarre.
2. Apertura por encima de la cabeza
Sujeta el tubo por encima de la cabeza.
Tira hacia abajo y hacia atrás, pasando detrás del cuello.
Forma una cruz detrás de la espalda.
Regresa a la posición inicial.
Este ejercicio también exige ajustar la resistencia según tu fuerza.
3. El arquero (Archer)
Sujeta los extremos del tubo.
Extiende un brazo completamente hacia un lado.
Con el otro, tira del tubo como si tensaras un arco.
Mantén la tensión un momento y regresa.
Cambia de lado.
Es un movimiento divertido y muy exigente para el agarre.
4. Curl tipo martillo (Hammer curl)
Pisa un extremo del tubo.
Sujeta el otro con la mano.
Flexiona el brazo hacia el pecho como un curl martillo.
Baja y repite.
Hazlo hasta fatigar la mano y luego cambia de lado.
Este ejercicio es sorprendentemente demandante cuando se agarra directamente el tubo.

5. Simulación de doblar un clavo (mi favorito)
Sujeta el tubo por el centro con ambas manos juntas, palmas hacia abajo.
Gira las manos hacia adentro y hacia abajo, como si intentaras doblar un clavo.
Mantén un agarre firme en todo momento.
Evita que el tubo se deslice.
El rango de movimiento es corto, pero la intensidad es alta.
Repite hasta fatiga.

CONCLUSIÓN.

Este sistema de entrenamiento es extremadamente efectivo porque combina:
fuerza de agarre
resistencia
control
aplicación directa a hazañas reales de fuerza
Si lo practicas con constancia, desarrollarás una fuerza funcional impresionante, especialmente útil para retos como doblar acero.

AGARRES CAPTAINS OF CRUSH®:
escalando la montaña.

Enfoque de fuerza:
cerrar los grippers Captains of Crush
fuerza de aplastamiento (crushing grip)
últimos dos dedos

Cuando se trata de preguntas frecuentes, hay muchas. Ya he abordado algunas en otros capítulos del libro, desde la frecuencia de entrenamiento hasta cómo encontrar el equipo adecuado en una ferretería. He escuchado casi todas, pero una de las más comunes y lógicas es:

¿cómo llegar a la cima de la montaña con los grippers Captains of Crush®?

Seamos honestos: es una excelente pregunta.
La respuesta es resistencia progresiva… y ese mismo es el principal problema.
A diferencia de muchos ejercicios donde puedes añadir peso poco a poco, los grippers tienen saltos muy grandes entre niveles de resistencia.
Para quienes no estén familiarizados con los grippers Captains of Crush de IronMind Enterprises, se trata de dispositivos de agarre similares a los que podrías comprar en una tienda deportiva para mejorar la fuerza de la mano.
Sin embargo, la diferencia es enorme:
los grippers comunes están hechos de materiales ligeros y requieren aproximadamente entre 30 y 50 libras de presión para cerrarse. Esto no significa que no sean útiles—sí lo son—pero están muy lejos del nivel profesional. Los Captains of Crush, en cambio, están fabricados con resortes de acero de alta resistencia, diseñados para durar mucho más y ofrecer una presión de cierre mucho mayor. Son, sin duda, los mejores grippers jamás creados, tanto para desarrollar fuerza como para ponerla a prueba. Para quienes nunca han usado uno, estos son los cinco modelos principales y la fuerza aproximada necesaria para cerrarlos completamente:
Trainer: 100 libras
No. 1: 140 libras
No. 2: 195 libras
No. 3: 280 libras
No. 4: 365 libras

Notarás que dije “cerrar completamente” al referirme a la presión necesaria para cada gripper. Muchas personas aseguran que han cerrado cierto gripper cuando en realidad no lo han hecho: las asas deben tocarse por completo para que cuente como un cierre válido.

Podrías preguntarte: ¿por qué es tan importante que las asas se toquen?

Para el entrenamiento en sí, no es algo crítico, porque sabemos que apretar un gripper—aunque no se cierre del todo—sigue desarrollando la fuerza de agarre.

Sin embargo, estos grippers no solo se usan para entrenar, sino también como una prueba estandarizada de fuerza. Cuando alguien dice “puedo cerrar tal gripper”, otros pueden comparar su fuerza con la de esa persona. Por eso tantos entusiastas buscan “llegar a la cima de la montaña” con los Captains of Crush.

Estos grippers se han convertido en un referente mundial para medir la fuerza de la mano en todo tipo de atletas. Si no estás familiarizado con ellos, aquí tienes una referencia interesante basada en pruebas con dinamómetros de mano.

Un dinamómetro es un dispositivo médico que mide la fuerza de agarre: aprietas las asas y el aparato registra cuántas libras de presión produces.

Los resultados muestran que el hombre promedio ejerce alrededor de 115 libras de fuerza de aplastamiento con la mano.

Ahora compáralo con los grippers:

El Trainer requiere aproximadamente 100 libras

El No. 1 requiere 140 libras

Esto significa que incluso el No. 1 está fuera del alcance del hombre promedio, lo que demuestra lo exigentes que son estos grippers y por qué se han convertido en una verdadera prueba de fuerza.
Si volvemos a observar la escala, veremos que hay diferencias bastante grandes entre cada nivel.
Aquí es donde surgen las dudas… y muchas veces la frustración.
Entre un gripper y el siguiente puede haber diferencias de 40 hasta 85 libras de presión.
Si esto fuera una sentadilla o un peso muerto, añadir 40–85 libras podría ser manejable para algunos. Pero aquí estamos hablando de los músculos de la mano, no de la espalda o las piernas.
Y además, solo una mano está haciendo el trabajo, no todo el cuerpo.
Cualquiera que haya intentado progresar con estos grippers sabe exactamente de qué estoy hablando.
Llegados a este punto, veamos algunas técnicas que te ayudarán enormemente.
Todos coincidimos en que, una vez que cerramos un gripper, queremos pasar al siguiente nivel.
El problema es que ese siguiente gripper suele sentirse fuera de alcance.
Puedes cerrarlo parcialmente, pero ese último tramo para juntar las asas es simplemente demasiado.
Y peor aún: muchas personas terminan agotando sus manos intentando cerrar un gripper que todavía es demasiado pesado para ellas.

SUJECIONES CON CORREA (Strap Holds)

Mi primera recomendación es un método que inventé y que hoy en día se ha vuelto bastante común: las strap holds.
En la edición de julio de 1996 (Vol. 4, No. 2) de MILO: A Journal for Serious Strength Athletes, presenté este método por primera vez en un artículo titulado “Closing the Gap”.
Comienza con el gripper que ya puedes cerrar.

Necesitarás:
una cubeta
un trozo de alambre o cuerda resistente
un cinturón viejo o un pedazo de cuero

Corta el cinturón o cuero para que tenga aproximadamente unos 7–8 cm de largo (unas 3 pulgadas). El ancho no es importante; de hecho, el ancho normal de un cinturón funciona perfectamente.
Haz un agujero en el cuero, similar al de un cinturón. Si estás usando un cinturón, puedes aprovechar uno de los agujeros ya existentes.
Pasa el alambre o cuerda por ese agujero, y luego ata el otro extremo a la cubeta.
Después, coloca algo de peso dentro de la cubeta:
pueden ser unos ladrillos, un disco de 10 libras o incluso unas paladas de tierra.
No importa exactamente qué uses—solo necesitas una pequeña carga inicial.

EJECUCIÓN.

Aprieta el gripper (el que ya puedes cerrar) sobre el trozo de cuero, sujetándolo con fuerza.
Las asas cerradas del gripper funcionarán como unas pinzas, sujetando el cuero firmemente.
Ahora intenta levantar la cubeta del suelo.
Notarás algo de inmediato:
tendrás que apretar el gripper mucho más fuerte de lo normal para lograr levantar el peso.
Y, por supuesto, cuanto más peso añadas a la cubeta, más fuerte tendrás que apretar.

POR QUÉ FUNCIONA.

Al seguir añadiendo peso progresivamente, estarás fortaleciendo ese punto crítico del cierre.
Con el tiempo, esto te permitirá pasar al siguiente gripper mucho más rápido que simplemente intentando cerrar uno que todavía no puedes.
De hecho, si aplicas este método con constancia, puedo asegurarte que lograrás progresos continuos y sólidos con los grippers.

ROTACIÓN CON BOLAS PESADAS (Shot Rotation)

El segundo consejo también te ayudará a avanzar de un gripper al siguiente, y te recomiendo usar ambos métodos juntos, no solo para mejorar tu capacidad de cerrar los grippers, sino también para desarrollar una fuerza de mano más completa y útil en cualquier actividad.
Si observas tu mano mientras usas un gripper, notarás algo muy importante:
cuando aprietas, los dos últimos dedos (anular y meñique) desempeñan un papel clave en ese último esfuerzo necesario para cerrar completamente el gripper.
La mayoría de las personas no se da cuenta de esto, y además carece de fuerza y control en esos dedos.
Si entrenas específicamente esos dos dedos con ejercicios distintos a los grippers, desarrollarás una gran ventaja en ese último tramo de medio centímetro, que es donde muchos se quedan atascados.
Para mejorar tanto la fuerza como el control muscular en estos dedos, revisa la sección llamada “Las inversiones” (The investments) en el Capítulo 2, donde se explica el trabajo con bolas de fuerza y esferas pesadas (shots) manipuladas con los dedos.
Estos ejercicios te ayudarán a desarrollar fuerza y control no solo en los dos últimos dedos, sino en toda la mano.

LEVANTAMIENTO DE DISCOS CON DOS DEDOS.

Mi tercera recomendación es tomar un par de discos pequeños de barra y levantarlos en agarre tipo pinza (pinch grip), sujetándolos por el lado liso usando únicamente los dos últimos dedos (anular y meñique).
Asegúrate de que realmente estés usando un agarre de pinza. Debes tener mucho cuidado y no intentar usar demasiado peso:
un par de discos de 10 libras será más que suficiente para empezar.
La mayoría de las personas no está acostumbrada a levantar peso con los dos últimos dedos, y al principio podrías sorprenderte de lo débiles que son.
Este ejercicio es una verdadera revelación, porque te hará ver cuánta fuerza y control puedes desarrollar en la mano trabajando de esta manera.
Una vez más, recuerda: empieza despacio con este tipo de agarre de dos dedos.
Si realmente quieres llegar a la cima de la montaña con los grippers Captains of Crush y alcanzar otros objetivos de fuerza en las manos, los ejercicios y consejos de este capítulo son un camino directo hacia la cima.

OTROS DISPOSITIVOS DE AGARRE: cómo hacer que funcionen.

Enfoque de fuerza:
dedos individuales y últimos dos dedos
extensores
movimiento de torsión (para romper cartas)
desarrollo de muñeca y antebrazo

En esta sección quiero analizar algunos dispositivos que se venden en el mercado para desarrollar la fuerza del antebrazo, ya que muchas personas me preguntan sobre ellos.
Al menos la mitad de la gente con la que hablo quiere saber si he usado tal o cual aparato que supuestamente desarrolla la fuerza de la mano.
Muchos de ustedes saben que generalmente no utilizo dispositivos comerciales de agarre. Sin embargo, he encontrado algunos que realmente me gustan y que he usado ocasionalmente en mis rutinas.
Aunque digo que me gustan, la realidad es que tuve que modificar la forma de usarlos.
Por ejemplo, la mayoría de estos aparatos no tiene suficiente resistencia para darme los resultados que busco, pero si se utilizan correctamente o se adaptan, pueden convertirse en herramientas útiles.

GRIPPERS COMUNES (de tienda).

Primero, veamos los grippers básicos que puedes comprar en cualquier tienda deportiva.
Todos saben que no son muy fuertes.
Pueden servir como inicio para un joven principiante, pero después de ese nivel, se necesita más resistencia—y ahí es donde entran los Captains of Crush de IronMind Enterprises.

Aunque los grippers comunes no son lo suficientemente duros para desarrollar gran fuerza, sí encontré una forma útil de aprovecharlos:

A veces tomo uno y lo aprieto:
con un solo dedo a la vez, o
con los dos últimos dedos.

Usados de esta manera, pueden ayudarte a mejorar mucho la fuerza de la mano, porque desarrollan control en los dedos individuales.
Es una forma sencilla pero efectiva de sacarles provecho.

GRIP MASTER.

El siguiente dispositivo es el pequeño aparato de bolsillo llamado Grip Master.
Tiene cuatro niveles de resistencia y cuatro “teclas”, una para cada dedo.
El objetivo es presionar las teclas con los dedos para desarrollar fuerza.

Puedes:
mantenerlas presionadas (isométrico), o
hacer repeticiones

Es un aparato interesante, pero no ofrece suficiente resistencia para desarrollar fuerza real, incluso en su versión más fuerte.
Puede ser útil para trabajar el meñique, ya que la mayoría de las personas casi no lo utiliza.
Sin embargo, en términos generales, para alguien con fuerza moderada en las manos, el Grip Master se queda corto.

He desarrollado una pequeña modificación que cambia completamente la situación.
Todo lo que tienes que hacer es tomar un pequeño trozo de madera—como un palito de paleta, un abatelenguas—o incluso una pieza de metal, y colocarlo de manera que cubra todos los botones o teclas del dispositivo.
Al presionar sobre esa pieza, se oprimen las cuatro teclas al mismo tiempo, lo que aumenta la resistencia aproximadamente cuatro veces. Esto significa que necesitas cuatro veces más fuerza para entrenar cada dedo de manera individual.
Como puedes imaginar, esto cambia completamente el juego. Mi Grip Master modificado me ha ayudado a desarrollar fuerza en los dedos individuales, especialmente en los dos últimos dedos.
Puedes pegar la pieza de madera con cinta al dispositivo si quieres, o simplemente colocarla encima cuando vayas a usarlo.
Otra ventaja de este aparato es que puedes llevarlo en el bolsillo y usarlo en cualquier lugar. Es similar a presionar teclas de piano, por lo que también puede beneficiar a pianistas y otros músicos, además de quienes buscan mejorar su fuerza de agarre.

POWER WEB.

Otro dispositivo para entrenar la mano es el Power Web.
Se puede encontrar en tiendas deportivas o en establecimientos de rehabilitación y fisioterapia.
El Power Web es redondo, está hecho de un material plástico elástico resistente y viene en diferentes niveles de tensión.
Incluye un estuche y un manual con varios ejercicios.

Es un dispositivo interesante, pero presenta el mismo problema que los anteriores:
no ofrece suficiente resistencia para desarrollar fuerza real.
Yo tengo el modelo más resistente que fabrica la compañía y he probado todos los ejercicios del manual. Son interesantes, pero demasiado ligeros en intensidad.
Sin embargo, experimentando, descubrí que el Power Web sí puede ser útil para algo muy importante:
entrenar los extensores de la mano, es decir, los músculos que abren la mano y extienden los dedos. Todo lo que tienes que hacer es colocar tus dedos dentro de la red y trabajar contra ella, haciendo que tus dedos resistan la tensión del material. Cierra la mano aproximadamente a la mitad y luego ábrela contra la resistencia, asegurándote de mantener las puntas de los dedos dentro de la red para obtener la presión adicional que necesitas. Esta es una excelente forma de desarrollar fuerza en los extensores, que todos necesitamos para un desarrollo completo de la mano. Como siempre, trabaja ambas manos por igual.
Hemos examinado tres dispositivos que, en su forma original, no tienen suficiente resistencia para cumplir con nuestros objetivos. Sin embargo, con un poco de innovación los hemos convertido en herramientas de las que podemos beneficiarnos. Algunos de los mejores ejercicios que he encontrado han surgido de objetos diseñados para algo completamente diferente, pero con un poco de ingenio y ajustes he descubierto lo que considero algunos de los mejores métodos de entrenamiento. Por eso siempre te animo a experimentar con diferentes ejercicios e ideas para encontrar los métodos más útiles y funcionales.

Voy a mencionar brevemente un par de otros dispositivos comerciales que he utilizado. Uno es una pequeña pelota de silicona, no mucho más grande que una pelota de golf. Puedes encontrarla en tiendas locales en la sección de guantes de levantamiento de pesas y cuerdas para saltar. Si lees las instrucciones, como probablemente ya habrás adivinado, te dirán que aprietes y amases la pelota. Yo he encontrado un gran ejercicio con estas pequeñas pelotas que ayuda a fortalecer todo el antebrazo. Además, también ayuda a desarrollar el tipo de fuerza de torsión necesaria para romper una baraja de cartas por la mitad, una hazaña de fuerza que interesa a muchos lectores.

Para entrenar esto, sujeta la pelota con ambas manos, con una mano debajo y la otra encima, como si fueras a abrir un frasco con un movimiento de giro. Ahora gira la pelota en direcciones opuestas. Debido a que la pelota es tan pequeña, tendrás que sujetarla con bastante firmeza, ya que intentará resbalarse de tu agarre mientras giras. Este movimiento trabajará no solo las manos, sino también las muñecas y los antebrazos. A medida que te vuelvas más fuerte al girar la pelota, intenta separarla en direcciones opuestas mientras la giras. Esto es extremadamente difícil y requiere una fuerza de agarre tremenda para mantener la pelota mientras giras y tiras al mismo tiempo. Descubrirás que es un gran desafío. El último aparato para entrenar el antebrazo que voy a compartir contigo es un desarrollador de muñeca que encontré hace un par de meses. Lo he estado usando con regularidad y me gusta. Introduces la mano en él y doblas la barra hacia adelante para realizar repeticiones, como si estuvieras haciendo curls de muñeca. El movimiento simula a un luchador de pulso utilizando la técnica de “hook”.

También puedes ajustar este desarrollador de muñeca para realizar una especie de curl de muñeca inverso. Su mejor cualidad es que esta herramienta de entrenamiento realmente ofrece bastante resistencia. Descubrí que me proporcionaba un muy buen entrenamiento para toda la muñeca y el antebrazo tal como viene de fábrica. También puedes aumentar o disminuir ligeramente la presión ajustando la posición del soporte de muñeca.

Si quieres conseguir uno de estos desarrolladores de muñeca, yo encontré el mío en un centro comercial, en una tienda deportiva que vende principalmente zapatos para correr, aunque también tiene algunos artículos de ejercicio. También me han dicho que algunas tiendas de artículos deportivos venden este producto. En la caja simplemente dice “Wrist Developer”.

Hemos revisado algunos dispositivos para el entrenamiento del agarre. Aunque normalmente no utilizo este tipo de artículos, he compartido contigo algunos que me gusta usar de vez en cuando con unos pequeños ajustes.

CAPÍTULO 3

DESAFÍOS AVANZADOS DE AGARRE.

SOLO POR DIVERSIÓN — ¿PUEDES HACER ESTO?.

Al igual que en Mastery of Hand Strength, he añadido un capítulo para inspirarte y motivarte. El entrenamiento debe ser estimulante para dar buenos resultados, así que te voy a dar cinco metas que puedes intentar superar. A quienes buscan desarrollar un alto nivel de fuerza de agarre (grip) les suelen gustar los buenos desafíos, y puede que algunos de ustedes ya sean capaces de lograr varias de estas hazañas. Estos retos cubren distintos niveles de dificultad y están presentados en ese orden, comenzando con el más fácil y terminando con el más avanzado y difícil. Y para responder a tu pregunta inicial: sí, puedo realizar los cinco desafíos. Si puedes lograr todos ellos de forma honesta, asegúrate de hacérmelo saber.

El primer desafío, y también el más sencillo, es romper llaves con los pulgares. A menudo hago esto en mis demostraciones mientras estoy equilibrando algo sobre la barbilla o la frente. Empecé a romper llaves hace varios años. Definitivamente no es la hazaña de fuerza más difícil que existe, pero sí es lo suficientemente exigente como para ponerte a prueba.

Romper llaves también es barato para practicar: aunque normalmente cuesta más ir a una ferretería y hacer una llave para tu casa o automóvil, por lo general puedes comprar llaves en blanco o sin cortar por un precio muy bajo. Si compras una buena cantidad de llaves en blanco, el costo por pieza será aún menor.

Aunque existen muchos tipos de llaves, la mayoría de las llaves comunes de casa o coche son similares en tamaño y resistencia.
Tu objetivo aquí es tomar una llave común, sujetarla con ambas manos y romperla usando únicamente la fuerza de tus pulgares.
Descubrirás que las llaves se rompen de dos maneras: algunas se quiebran relativamente rápido cuando comienzan a doblarse, mientras que otras deben doblarse casi por completo antes de partirse en dos. De cualquier forma, es la fuerza de los pulgares la que las rompe. Puede que te preguntes si uso algún tipo de protección o tela. No lo hago, porque las llaves son tan pequeñas que es difícil lograr un buen agarre si no las sostienes directamente con las manos desnudas.
Aquí lo tienes: tu primer y más fácil desafío — romper una llave usando solo tus pulgares. Cuando hayas abierto la puerta de este reto, pasa al siguiente. El segundo desafío es romper un clavo de 60 penny, o una pieza de acero de un cuarto de pulgada de sección redonda y seis pulgadas de largo —no doblarla, sino romperla. Te sugiero que intentes con la pieza de acero de un cuarto de pulgada en lugar del clavo de 60 penny por dos razones.
La primera es que el clavo de 60 penny probablemente será más resistente y más difícil de romper. Si observas de cerca una pieza de acero de un cuarto de pulgada, notarás que es ligeramente menos gruesa que un clavo de 60 penny. La segunda —y más importante— razón es que la pieza de acero es más segura, ya que no tiene punta que pueda clavarse en tu mano. Puedes conseguir este acero a través de IronMind, comprando el Bag of Nails o un set de clavos extra Nivel 4, o puedes ir a un taller de acero o de soldadura, donde podrás encontrar acero redondo laminado en caliente de un cuarto de pulgada en tramos de unos seis metros.

Solo pídeles que lo corten en algunas secciones para poder transportarlo en tu coche o camioneta. Una vez en casa, puedes cortarlo con una sierra para metal o con unas cizallas en piezas de seis pulgadas.

Una vez que tengas el acero, lo único adicional que necesitas es un trapo o tela para proteger tus manos. Ya hayas doblado clavos antes o no, romper clavos o acero es muy diferente a doblarlos. Al doblar clavos, intentas formar una “U”. Para romper el acero, debes doblarlo ligeramente hacia adelante y hacia atrás hasta que el metal se caliente. Cuanto más rápido lo hagas y más repeticiones completes, más rápido se romperá. Es una gran prueba de fuerza, resistencia y, en ocasiones, de la dureza de tus manos.

También debes doblar el clavo o el acero solo ligeramente, no demasiado. La idea es llevarlo a un ángulo similar al de un arco cuando está tensado listo para disparar una flecha. Mantén el acero moviéndose hacia adelante y hacia atrás dentro de ese ángulo, o ese rango, hasta que se rompa. Tus manos se cansarán mucho, pero no puedes detenerte, porque una vez que el acero se calienta, debes seguir aplicando presión hasta romperlo. Si te detienes, el acero se enfriará y todo tu esfuerzo habrá sido en vano.

También notarás que necesitas apretar el acero con mucha más fuerza de agarre (grip) cuando intentas romperlo que cuando intentas doblarlo. La razón es que debes sujetarlo con mayor firmeza para evitar que se deslice o gire en tus manos mientras lo mueves hacia adelante y hacia atrás. Si alguna vez lo has intentado, sabes exactamente de lo que hablo. Aquí tienes tu segundo desafío: romper una pieza de acero redondo de un cuarto de pulgada y seis pulgadas de largo. Cuando domines este, pasa al siguiente.

El tercer desafío es en realidad una hazaña de fuerza que, según se dice, podía realizar el primer presidente de los Estados Unidos: nada menos que George Washington. Así es — supuestamente podía abrir una nuez con las manos desnudas. Este desafío no necesita mucha explicación. Toma una nuez común, de las que puedes comprar en casi cualquier tienda, y ábrela o rómpela usando la fuerza de tus dedos. La mejor manera de hacerlo es sostenerla entre el dedo índice y el pulgar en una posición cómoda, y apretar hasta que empiece a triturarse y romperse.

Descubrirás que, como con cualquier objeto, algunas nueces pueden ser un poco más duras que otras, pero en términos generales son bastante similares en tamaño y resistencia. Abrir una nuez con tus manos es tu tercer desafío — cuando hayas roto esta cáscara, pasa al siguiente. Tu cuarto desafío es aplastar una manzana en el aire con una sola mano. Sé que este necesita una explicación. Primero que nada, muchos de ustedes, maestros del agarre (grip), pueden apretar una manzana con una mano hasta convertirla en pulpa. Aplastar una manzana de esta manera requiere un buen agarre, pero no uno de nivel élite. He visto que un hombre con un agarre fuerte normalmente puede lograrlo.

Pero de lo que estoy hablando aquí es completamente distinto en nivel de dificultad. El reto consiste en lanzar una manzana al aire —o que alguien te la lance— y, mientras está en movimiento, debes aplastarla con una sola mano en un solo apretón rápido. Esto se hace con un movimiento explosivo, similar a cómo un águila atrapa a su presa al lanzarse en picada desde el cielo. Toma una manzana de tamaño promedio, lánzala al aire y aplástala en el mismo instante en que la atrapas, sin ninguna pausa. Verás que este desafío es muy difícil, muy divertido y altamente motivador. Cuando conviertas esta en pulpa, pasa al desafío final, el más difícil de todos.

El quinto y último desafío es uno que probablemente nunca has visto ni escuchado antes. Puede que no te parezca tan llamativo como los otros, pero si puedes lograrlo, te habrás convertido en un verdadero maestro del agarre y habrás llevado la salud de tus manos a otro nivel. También puedo decir que soy la única persona de la que he oído que puede hacerlo.

El desafío consiste en ser capaz de hacer que cada músculo de tu antebrazo y mano se contraiga y se relaje de manera visible a simple vista —y sin mover ningún otro músculo del cuerpo al mismo tiempo— sí, demostrar un control muscular perfecto.

Por ejemplo, gira las palmas hacia arriba y haz que los músculos de tus manos “bailen” y se muevan sin mover nada más de tu cuerpo, ni siquiera los dedos. He logrado hacer esto recientemente entrenando toda mi mano con los ejercicios de fuerza y destreza que te he mostrado en este libro.

Así que aquí está tu reto: debes desarrollar una conexión total con todos los músculos de tus antebrazos (forearm) y manos, hasta el punto de poder controlarlos completamente de forma individual. Cuando domines tus músculos, habrás alcanzado la cima de la montaña.

REVENTAR LATAS DE REFRESCO:
Haciendo un gran espectáculo.
Mientras entrenas.

Enfoque de fuerza:
Fuerza total de la mano
Resistencia

Recibo muchas llamadas y cartas de todo tipo de personas — desde atletas profesionales de fuerza hasta músicos, vaqueros de rodeo y gente que simplemente quiere rehabilitar sus manos después de una lesión— felicitándome por Mastery of Hand Strength. Me honra escuchar el gran éxito que han tenido con mi libro y los resultados que han logrado al realizar los ejercicios y aplicar los principios.
Puedo decir con total honestidad que todos los ejercicios y métodos del libro surgieron del entrenamiento práctico, de la experiencia directa y del ensayo y error. Hubo algunos ejercicios que se omitieron, ya fuera por falta de espacio, porque podían ser demasiado peligrosos para la fuerza de tendones (tendon strength), o simplemente porque aún no habían sido desarrollados. En The Grip Master's Manual, he incluido algunos ejercicios nuevos que están entre mis favoritos y que practico personalmente de forma regular. No hace mucho, alguien me preguntó si había algo que cambiaría o añadiría a Mastery of Hand Strength. Hay una cosa que habría añadido al libro si hubiera habido más espacio. Sin embargo, ahora con este nuevo libro, ese objetivo ya se ha cumplido. La otra cosa que he querido hacer desde que escribí Mastery of Hand Strength es volver a hablar sobre reventar latas de refresco.

Puede que la primera vez no haya sido completamente claro ni haya explicado el tema a fondo. Para empezar, mencioné que algunas personas me dijeron que conocían a alguien capaz de apretar las antiguas latas metálicas con una sola mano hasta que la parte superior explotaba o se desprendía. Mantengo mi postura sobre esto: no creo que nadie pueda apretar una lata metálica de las antiguas con una sola mano hasta hacer que la tapa salga volando. Ni siquiera creo que hoy en día puedas encontrar ese tipo de lata, a menos que sea en una colección de objetos antiguos.

Lo que sí quiero hacer en este capítulo es mostrarte dos tipos de técnicas para reventar latas que realizo con frecuencia en mis demostraciones. Puedes intentar estos ejercicios tanto como una hazaña de fuerza como una herramienta de entrenamiento, porque además de ser llamativos, son funcionales y muy divertidos de practicar. Mencioné dos, así que veamos el que realizo con mayor frecuencia en mis demostraciones.

Primero que nada, es imprescindible usar guantes de trabajo. Las latas de refresco revientan con bastante fuerza, y el metal afilado puede causar cortes graves si no usas protección. La compañía embotelladora de Coca-Cola estima que se requieren alrededor de 600 libras de presión para reventar una de sus latas. Puedo creerlo, porque realmente se necesita un gran empuje con las manos. De hecho, es una hazaña de fuerza difícil cuando se realiza correctamente. Digo “correctamente” porque he visto a algunos charlatanes o farsantes hacer este truco, creando previamente un pliegue o un punto débil en el metal, lo que provoca que la lata se rompa fácilmente al aplicar fuerza. Ese punto débil es similar al que ves en una llanta cuando empieza a perder aire. Si alguna vez ves a alguien hacerlo así, notarás que cuando la lata revienta, el refresco no sale disparado lejos; simplemente cae al suelo.

Cuando se hace bien, hay un estallido fuerte y el refresco se proyecta a una buena distancia. No quiero insistir demasiado en cómo la gente falsifica esto, pero es importante mencionarlo.
Ahora volvamos a cómo reventar una lata de verdad. Recuerda siempre usar guantes. También te sugiero usar latas de refresco de dieta, para evitar que el azúcar ensucie tu ropa y el piso. Las primeras veces que reventé latas usé refresco normal, y el azúcar se pegó tanto al suelo como a mi ropa. Para ahorrarte esa experiencia, usa bebidas de dieta.
Yo siempre utilizo Diet Coke o Diet Pepsi. Estas latas son estándar y se fabrican de manera consistente. Algunas latas, como las de bebidas económicas, suelen ser un poco más delgadas. No soy bebedor de cerveza, pero he notado que las latas de cerveza también tienden a ser más delgadas. Así que usemos Diet Coke y Diet Pepsi como referencia para medirnos de forma justa.
Usando tus guantes y ropa vieja o deportiva, toma la lata con ambas manos, cubriéndola completamente como si quisieras exprimirle la vida. Sostén la lata a la altura del cinturón o incluso más abajo, porque no quieres que explote cerca de tu cara u ojos.
Una vez que la tengas firmemente con ambas manos, aprieta tan fuerte como te sea posible. Al principio te resultará muy difícil. Probablemente no podrás reventarla con un solo apretón; necesitarás varios. Te recomiendo hacer varios apretones cortos, fuertes y explosivos, en lugar de uno largo y sostenido. Si observas la lata mientras aprietas, puede que se forme un pliegue en el metal alrededor del centro. Si te cuesta trabajo reventarla, puedes enfocar tu presión directamente sobre ese pliegue que has creado. Si sigues apretando, deberías ser capaz de partir la lata en dos. Al concentrar la fuerza en el centro, la lata reventará justo por la mitad.
La explosión será fuerte y contundente.

Posición inicial para reventar una lata de refresco.

Recuerda que esta hazaña de fuerza no es fácil, e incluso puede parecer imposible al principio, pero sigue intentándolo, porque es una excelente meta que vale la pena perseguir.
Para darte una idea de cuánto tiempo toma reventar una lata, he participado en muchos eventos con el Omega Force Strength Ministry, y ellos tienen un par de atletas de fuerza que realizan esta hazaña de vez en cuando. He notado que normalmente les toma entre cuarenta y cinco segundos y un minuto reventar una lata.
Para darte otra referencia —y no es por presumir—, yo he reventado un paquete de doce latas de Diet Coke en poco más de un minuto. No existe un récord oficial para esto, pero considero que sería una buena marca a la cual aspirar.
Comparto estos números no para alardear, sino para motivarte a elevar el nivel de intensidad en tu entrenamiento y en tus objetivos.
Una vez más, no te desanimes si te cuesta reventar una lata, porque requiere mucha fuerza de mano y, en muchos casos, bastante resistencia. Recuerda usar ráfagas cortas y explosivas de fuerza para obtener mejores resultados.
Si alguna vez haces una exhibición de strongman, reventar latas es una demostración muy llamativa para cualquier público: el refresco volando por todas partes y el fuerte estallido cuando la lata revienta generan un gran impacto. Recomiendo perfeccionarlo para presentaciones al aire libre. También puede hacerse en interiores, pero debes asegurarte de que el entorno sea adecuado. Los pisos de concreto son ideales, porque el refresco de dieta se limpia fácilmente. En superficies con alfombra, debes tener extrema precaución. Si te autorizan hacerlo en un lugar con alfombra, asegúrate de usar una lona y sostener la lata contra tu cuerpo para que la mayor parte del líquido caiga sobre ti.

Ahora explicaré brevemente la segunda técnica que utilizo en algunas ocasiones. Debo advertirte que es extremadamente difícil de realizar, y deberías dominar la primera técnica con relativa facilidad antes de intentar esta. Te la comparto porque, como mencioné antes, quiero motivarte a apuntar alto y alcanzar tus metas, por difíciles que sean.

Las mismas reglas aplican: usa guantes y latas de refresco de dieta. Esta vez, sujeta la lata hacia la base o la parte inferior, de modo que la presión se aplique en la mitad inferior. Al apretar desde abajo, el líquido se desplaza hacia la parte superior de la lata.

Este método nos lleva de vuelta a la idea de hacer que la tapa salga disparada. Si puedes ejercer suficiente fuerza sobre la parte inferior de la lata de esta manera, puedes hacer que la parte superior se desprenda. Una vez más, utiliza ráfagas cortas y explosivas de fuerza en la mitad inferior.

Asegúrate también de apuntar la parte superior de la lata lejos de ti y de cualquier otra persona. Cuando la tapa sale disparada de esta forma, el refresco se expulsa con una explosión impresionante. Casi parece un disparo de cañón cuando se logra esta hazaña.

A diferencia de la idea original de apretar una lata metálica antigua con una sola mano hasta que la tapa saliera volando, en este caso sí se logra expulsar la tapa. Sin embargo, aquí se utilizan ambas manos y latas modernas, no las antiguas.

Para una hazaña de fuerza divertida y desafiante, consigue un paquete de seis latas de Diet Coke y un par de guantes de trabajo, y añade un poco de explosión a tu entrenamiento.

ROMPER PELOTAS DE TENIS EN DOS:
sirviendo fuerza para el antebrazo.

Enfoque de fuerza:
Fuerza de agarre tipo prensa y torsión (vise and twisting grip)
Resistencia
Trabajo total del antebrazo

En este capítulo, me gustaría hablar más a fondo sobre una hazaña de fuerza que mencioné brevemente en Mastery of Hand Strength, ya que muchas personas me han preguntado al respecto: romper una pelota de tenis en dos.
Si leíste el libro, tal vez recuerdes la historia de un strongman de la vieja escuela que apretaba una pelota de tenis hasta hacerla estallar. Yo mencioné que con las pelotas modernas eso es imposible. Sin embargo, sí es posible desgarrar una pelota de tenis hasta partirla en dos.
Lo hago de vez en cuando, y es fácilmente una de las hazañas más difíciles de fuerza de mano que he realizado. De hecho, diría que romper una pelota de tenis o aplastar una papa cruda con una sola mano son las dos pruebas más duras de fuerza de mano que he hecho en mi vida. Romper una pelota de tenis en dos es algo que nunca he escuchado que otra persona haya logrado, y a mí me tomó mucho tiempo conseguirlo. Nunca es fácil —siempre me exige todo lo que tengo— y puede llevarme hasta un minuto lograrlo. Me gusta hacerlo frente a un público precisamente por lo difícil que es. Cuando lo intento solo en mi patio, sin nadie mirando, a veces me cuesta romperla, porque no tengo suficiente incentivo. Si has leído algo mío antes, quizá recuerdes que siempre digo que nunca debes realizar una hazaña de fuerza frente a un público si no estás seguro de poder hacerlo de manera segura y cómoda. Este principio es muy importante, y por eso te advierto sobre la dificultad de romper una pelota de tenis.

Aunque en ocasiones realizo una hazaña difícil como esta y dejo que el público me “empuje” mentalmente para lograrlo, en general no es una buena regla, aunque pueda crear un gran espectáculo.
No estar seguro de poder lograr una hazaña frente a un público tiene dos desventajas claras. La primera es que puedes lesionarte de forma tonta e innecesaria al esforzarte más de lo que crees para complacer a la audiencia. La segunda es que puedes encontrarte en una situación que te supera y no lograr completar la hazaña. Esto puede ser humillante y también generar un bloqueo mental.
Siempre debes sentirte cómodo y tener experiencia en todo lo que haces si vas a presentar un acto de strongman frente a un público. No quería desviarme del tema, pero es algo que definitivamente debía mencionarse. Entender tus capacidades puede ahorrarte muchos problemas.
Ahora, veamos cómo intentarías romper una pelota de tenis en dos. Antes de empezar, asegúrate de tener las uñas bien cortas, muy al ras. Si no lo haces, podrías arrancártelas al clavar y apretar la pelota con tanta fuerza.
Tal vez te preguntes si hay diferencias entre las pelotas de tenis. La respuesta es no, no realmente. Sin embargo, si usas una pelota muy vieja y desgastada, puede estar más seca, lo que facilita abrir la costura. La mayoría de las veces, yo rompo pelotas nuevas.
Al elegir una pelota, puedes fijarte bien en la costura que la rodea. Algunas costuras son un poco más anchas que otras, lo que puede darte una pequeña ventaja —y créeme, cualquier pequeña ayuda cuenta.

Coloca la pelota en la palma de tu mano izquierda, apoyando la mano contra tu muslo izquierdo, de manera que puedas aplicar la presión adecuada sobre la pelota. Sujeta la pelota con fuerza con tu mano izquierda mientras intentas clavar o empujar los dedos índice y medio de tu mano derecha en la costura de la pelota.
Para entenderlo mejor: estás usando tu pierna izquierda como soporte, tu mano izquierda como un tornillo de banco, y los dos dedos de tu mano derecha como si fueran un cuchillo que perfora y desgarra la costura.
Esta acción es extremadamente difícil y requerirá cada gramo de fuerza y resistencia que puedas generar.

Rasgando una pelota de tenis por la mitad.

Estás tratando de crear un pequeño agujero o perforación en la costura con tus dedos. Asegúrate de apretar con fuerza con tu mano izquierda para mantener la pelota firme y evitar que se deslice. Si logras hacer un pequeño agujero, entonces debes intentar meter tu dedo índice en él. Esto puede ser más difícil de lo que parece; sin embargo, sigue empujando tu dedo dentro de la costura.

Una vez que puedas introducir completamente el dedo en la pelota, tendrás suficiente palanca para empezar a separarla. Cuando la pelota comience a desgarrarse, incluso podrás meter los dedos de tu mano izquierda dentro, y entonces tendrás el apalancamiento necesario para partirla en dos mitades. Si esto suena más fácil de lo que realmente es, tienes razón, porque como mencioné antes, es extremadamente difícil de lograr.

Romper una pelota de tenis es una excelente meta y te dará muchísimo entrenamiento de agarre (grip) al practicarlo. Tus manos pueden quedar adoloridas, así que no te excedas y tómalo con calma. Si logras partir la pelota en dos, habrás conseguido una de las mayores hazañas de fuerza de mano que existen.

En realidad, hasta ahora solo te he mostrado una de las dos formas en que rompo una pelota de tenis. Ahora compartiré la otra contigo. Todas las mismas reglas aplican: uñas cortas y el mismo tipo de pelotas. Esta vez, en lugar de perforar la costura, vas a intentar torcer la pelota hasta partirla, aplicando la presión directamente sobre la costura. Sinceramente, este segundo método puede ser incluso más difícil que el primero, aunque podrías encontrarlo más cómodo o natural. Sujeta la pelota con ambas manos como si fueras a abrir un frasco de mantequilla de maní o a partir un mazo de cartas. Coloca la parte inferior de la pelota en la palma de tu mano izquierda y cubre la parte superior con la palma de tu mano derecha.

Gira la pelota como si estuvieras abriendo un frasco, asegurándote de que la costura esté posicionada de modo que la presión recaiga directamente sobre ella. Si observas bien mientras giras, podrás ajustar esa posición. Si la presión no está sobre la costura, tendrás que reajustar tus manos hasta lograrlo.

El movimiento de torsión, al igual que en el primer método, comenzará a abrir un pequeño desgarre en la costura, pero requerirá una gran fuerza de torsión de tu parte. Una vez que veas que la costura empieza a romperse, continúa girando hasta que la pelota comience a ceder y se abra completamente a lo largo de toda la costura. Una vez que empieza a ceder, se rompe con relativa facilidad.

El movimiento de torsión te dará una gran congestión en tus manos y antebrazos (forearm). Incluso si no logras romper la pelota, el simple hecho de torcerla y apretarla te dará un excelente entrenamiento para el antebrazo. Prueba este ejercicio por sí solo: es un gran entrenamiento para la lucha de brazos, entre otras actividades deportivas.

Si realmente quieres lograr romper una pelota de tenis, te recomiendo practicar ambas técnicas y ver cuál funciona mejor para ti. Como con cualquier meta, sigue intentándolo. Romper una pelota de tenis te exigirá mucho, pero si eres persistente, cuando lo logres te habrás convertido en un verdadero maestro del agarre. Mi primer libro, Mastery of Hand Strength, cubre muchos ejercicios funcionales y métodos para desarrollar la fuerza del antebrazo que puedes aplicar en cualquier deporte o actividad. Estos ejercicios no solo te ayudan a construir fuerza en el antebrazo, sino que también aumentan tu resistencia y destreza. The Grip Master’s Manual continúa con ejercicios avanzados y nuevos principios para ampliar la capacidad y el control de tus antebrazos, diseñados para llevarte al siguiente nivel de fuerza de mano: doblar acero.

Ahora tengo cuarenta y tres años, y recuerdo cuando tenía dieciséis y vi a Charlie Leary, en Greenfield, Indiana, doblar un clavo de 60 penny en forma de “U” a la edad de setenta y tres años. Charlie tenía una empresa de construcción en la ciudad junto a su hijo, pero era más conocido por sus hazañas de fuerza.

Cada vez que entraba a la ferretería local, lo convencían de doblar clavos con las manos desnudas. Ver eso sembró en mí la semilla que me llevó a iniciarme en el mundo del strongman. Doblar clavos fue la primera hazaña de fuerza para la que entrené. A partir de ahí, simplemente seguí trabajando mi fuerza e intentando doblar diferentes barras y picos de acero. Y aquí estoy, veintisiete años después, todavía haciéndolo.

Para ayudarte a entender esto, piensa en cómo usas tu poder de agarre (grip) para sostener algo, ya sea haciendo un agarre de pinza (pinching grip) con discos de pesas o apretando un hand gripper. Estás sujetando el objeto para asegurarlo o mantenerlo en su lugar, como lo haría un tornillo de banco tradicional, por ejemplo, que normalmente se fija a una mesa o banco de trabajo pesado.

Un objeto se coloca dentro del tornillo de banco, que luego se ajusta para mantenerlo firme y evitar que se mueva cuando el trabajador tira, gira, golpea o perfora sobre él.

Examinemos esta situación más de cerca. Hay dos acciones importantes que ocurren, ambas esenciales para obtener el resultado correcto. De hecho, una sin la otra es completamente inútil para completar la tarea. Si tu objetivo es perforar un par de agujeros en una pequeña pieza de metal, primero la colocas en el tornillo de banco y la aseguras. Pero si no tienes un taladro, solo has completado la mitad del trabajo. El metal está firmemente sujeto, pero nada más.

Ahora invierte la situación: no tienes un tornillo de banco ni una forma de sujetar el metal, pero sí tienes un taladro. Entonces colocas la pieza en el suelo e intentas perforarla. ¿Qué sucede? Si el metal no está asegurado, se desliza y se mueve por todos lados, haciendo imposible perforar el agujero y completar la tarea. Tal vez esto suene muy básico, casi al punto de insultar tu inteligencia, pero debes entender esta relación si quieres avanzar al siguiente nivel de capacidad de agarre (grip). El doblado de acero no puede desarrollarse de manera significativa sin una gran fuerza en la mano y la muñeca (wrist).

Así como el tornillo de banco y el taladro combinan sus funciones para completar una tarea, lo mismo ocurre al doblar acero: debes ser capaz de sujetar el acero con suficiente firmeza para aplicar tu fuerza contra él. De lo contrario, es como la pieza de metal que se desliza por el suelo cuando intentas perforarla sin asegurarla.

Muchos hombres con una gran fuerza física no pueden doblar acero de ningún tamaño porque carecen de fuerza en las manos y las muñecas. Notarás que no dije nada sobre el tamaño de sus antebrazos. Tener un antebrazo grande y musculoso no es la fórmula para desarrollar fuerza en el antebrazo.

Aunque algunas personas con antebrazos grandes sí tienen buena fuerza, muchas otras no. La razón es que gran parte de la fuerza de la mano y la muñeca proviene de los tendones y ligamentos. Algunos ejercicios de Mastery of Hand Strength y también de The Grip Master’s Manual generan congestión en los antebrazos y aumentan su tamaño; sin embargo, muchos de ellos están enfocados en trabajar los tendones y ligamentos, que son esenciales para desarrollar una capacidad superior en manos y muñecas. Nada desarrolla la fuerza total de la muñeca como el doblado de acero: trabaja tus muñecas desde todos los ángulos. Una vez que tienes el objeto firmemente asegurado con tu agarre, la muñeca inicia el proceso de doblado. Si tu mano es fuerte pero tu muñeca no lo es, no podrás ni siquiera comenzar, mucho menos completar el doblado.

A menudo me preguntan cuáles son los mejores ejercicios para prepararse para doblar acero, una vez que se ha desarrollado una base sólida de fuerza de mano. La mejor respuesta es simple: el mejor ejercicio para doblar acero es… doblar acero. Es la herramienta de entrenamiento avanzada del maestro del agarre.
Si quieres convertirte en alguien realmente competente doblando acero, debes doblar acero.

EL MEJOR EJERCICIO PARA DOBLAR ACERO ES… DOBLAR ACERO.
ES LA HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO AVANZADA DEL MAESTRO DEL AGARRE.

Lo mismo ocurre con alguien que quiere convertirse en un excelente pateador de goles de campo. Después de entrenar con ejercicios que construyen una buena base, la mayor experiencia se obtiene practicando precisamente eso: patear goles de campo. Es un razonamiento simple, pero a veces olvidamos el camino más directo hacia el éxito. Y esa es una de las razones por las que me gusta tanto el doblado de acero para desarrollar la fuerza del antebrazo.
Para ayudarte con el doblado de acero, también te sugiero que dediques tiempo adicional a los ejercicios de destreza y control muscular de la primera sección de este libro. De esta forma, podrás aprovechar al máximo el uso de toda tu mano.

DOBLAR BARRAS DE ACERO:
la herramienta del maestro del agarre de élite.

Enfoque de fuerza:
Desarrollo total de mano y muñeca (wrist)
Agarre tipo tornillo de banco (vise grip)

Entre las innumerables formas de demostrar la fuerza, hay unas cuantas hazañas que siempre vienen a la mente cuando se piensa en un strongman profesional, y probablemente la más común es doblar una barra de acero. Ya sea en el circo o en la televisión viendo competencias como World's Strongest Man, personas de todo el mundo han visto a algún hombre fuerte doblar una barra de acero.
Es una hazaña clásica. Ningún acto de strongman está completo sin esta impresionante demostración de fuerza. Además, doblar barras es muy práctico por una razón simple: las barras son fáciles de transportar a cualquier lugar donde te presentes. A menudo, después de doblarlas, se regalan al público como recuerdos.
Analizar todo el tema del doblado de barras requeriría un libro completo, pero aquí te daré más que suficiente para comenzar. Exploraremos cinco técnicas diferentes de doblado en detalle, incluyendo el tipo de acero adecuado, así como el tamaño y la longitud ideales para entrenar. También veremos qué tipo de constitución física se adapta mejor a ciertos estilos de doblado.
Aunque doblar barras puede y debe ser parte del repertorio de cualquier maestro del agarre (grip), es importante saber qué tipo de hazaña se adapta mejor a tu estructura corporal y a tus fortalezas. Por eso algunas pruebas de fuerza se te facilitan más que otras.

El primer tipo de doblado que veremos es probablemente el más común y el más fácil de imaginar: el doblado por detrás del cuello (behind-the-neck bend). Cualquiera que haya intentado doblar una barra seguramente ha probado este método.
En realidad, puede ser bastante difícil. En mi opinión, ha habido pocos strongmen realmente buenos en este tipo de doblado. La razón es que requiere tanto fuerza como flexibilidad. Si alguien tiene mucha masa muscular, puede ser aún más complicado, ya que la posición inicial suele sacarlo de su rango natural de movimiento.
Para comenzar con el doblado por detrás del cuello, te sugiero usar una barra redonda de acero de media pulgada de grosor y cuatro pies de largo. Debes usar acero laminado en caliente (hot-rolled steel) para empezar; el acero laminado en frío (cold-rolled steel) es mucho más duro y menos flexible. Este último es para niveles avanzados y aumenta considerablemente el riesgo de lesión muscular.
Asegúrate también de estirar bien los hombros antes de intentar doblar la barra. Esta barra de media pulgada y cuatro pies debería ser relativamente fácil para la mayoría, pero es muy importante empezar con algo sencillo para desarrollar la técnica correcta.
Después de estirar los hombros, coloca la barra detrás de la parte baja del cuello; en realidad, el mejor y más seguro lugar es sobre los trapecios. Sujeta los extremos de la barra, asegurándote de que el centro quede directamente detrás de tu cuello. Ahora tensa todo tu cuerpo y comienza a inclinarte ligeramente hacia atrás. Al mismo tiempo, lleva las manos y los brazos hacia adelante y ligeramente hacia adentro. Continúa tirando hasta que la barra se doble formando una “U” alrededor de tu cuello. No acerques demasiado la barra al cuello por seguridad. Si lo logras, habrás doblado tu primera barra.

Posiciones inicial y final de la flexión detrás del cuello.

Una vez que este tamaño de barra te resulte cómodo y fácil, es momento de pasar a un nuevo nivel. Puedes seguir usando una barra redonda de media pulgada y acortarla, o avanzar al siguiente tipo de barra.

El siguiente tamaño de acero que será fácil de conseguir es una barra cuadrada de media pulgada. No, no es un error: una barra cuadrada de media pulgada es ligeramente más gruesa y pesada que una barra redonda del mismo tamaño. Continúa utilizando la misma técnica con esta barra.

A medida que te vuelvas más fuerte, comienza a usar barras más cortas y más gruesas. Sigue un sistema progresivo para avanzar en la resistencia del material. Por ejemplo: pasa de la barra cuadrada de media pulgada a una barra redonda de cinco octavos, luego a una cuadrada de cinco octavos, después a una redonda de tres cuartos, luego a una cuadrada de tres cuartos, y así sucesivamente.

Posición inicial de la flexión con barra sobre la cabeza.

Para medir tu fuerza frente a la competencia, puedo decir sin duda que si puedes doblar una barra redonda de tres cuartos de pulgada y cuatro pies de largo por detrás del cuello, eres un doblador de barras de nivel mundial. Si puedes doblar una barra cuadrada de tres cuartos o una barra redonda de siete octavos de ese mismo largo de esta manera, probablemente puedes decir que eres de los mejores.

El segundo estilo de doblado que veremos es doblar la barra sobre la cabeza (on top of the head bend). Este estilo no era muy común hace años; ha surgido con más fuerza en tiempos recientes. Es una forma relativamente fácil de doblar barras por dos razones: primero, no requiere mucha flexibilidad en el pecho ni en los hombros; y segundo, ofrece una gran ventaja mecánica en esa posición. Es una buena opción para personas con mucha masa corporal. De hecho, es el método que han utilizado competidores del World's Strongest Man en algunas pruebas.

Para comenzar, te sugiero usar una barra de cuatro pies de largo, ya sea redonda o cuadrada de media pulgada, de acero laminado en caliente (hot-rolled steel). Cuando yo doblo barras sobre la cabeza, no siempre uso una toalla, pero te recomiendo fuertemente que empieces colocando una entre tu cabeza y la barra.
También es muy importante mantener el cuello recto durante todo el movimiento, para conservar una alineación adecuada de la columna. Comienza colocando la barra directamente sobre la parte superior de tu cabeza, sujetando los extremos con ambas manos.
Manteniendo la cabeza firme, tira hacia abajo de los extremos de la barra. Continúa tirando hacia abajo y luego hacia adentro, en dirección al pecho, hasta que la barra se doble formando la clásica “U”.
Este movimiento es probablemente la forma más fácil de aprender los fundamentos del doblado de barras.

Flexionando la barra con los dientes y la mandíbula.

Como con cualquier tipo de hazaña, asegúrate de aumentar progresivamente la resistencia, utilizando barras cada vez más fuertes. Sin embargo, debo advertirte que tengas cuidado con el doblado sobre la cabeza, debido a la presión que se ejerce sobre el cuello. Aunque te sientas fuerte en esa posición, no intentes llevarte al límite para ver qué tan gruesa es la barra que puedes doblar.

El tercer tipo de doblado que veremos es uno que roba el espectáculo y que era muy popular entre los strongmen de la vieja escuela: doblar una barra de acero con los dientes (teeth bending). Estoy seguro de que todos han visto imágenes de esto.

Aunque debes tener cuidado con los dientes, no es necesario tener una dentadura excepcional para realizar esta hazaña si se hace correctamente y con precaución. Una advertencia importante: nunca intentes doblar una barra de sección cuadrada con los dientes. La barra girará mientras se dobla y ejercerá una tensión enorme sobre los dientes y la mandíbula. Para comenzar, usa una barra redonda de media pulgada y cuatro pies de largo (recuerda: no uses barra cuadrada). Envuelve una toalla de mano alrededor del centro de la barra, en la zona donde vas a morder. Cuando coloques la barra acolchada en tu boca, asegúrate de introducirla lo suficiente para que la presión recaiga sobre los dientes traseros. Una vez que la barra se sienta cómoda, comienza a morderla. En este punto podrás darte cuenta si hay demasiado o muy poco acolchado.

Cuando estés listo, aprieta firmemente la barra y haz que tu mandíbula y tus dientes actúen como un tornillo de banco. Nunca intentes morder con una presión excesiva. Recuerda: tus dientes solo están sosteniendo la barra en su lugar, no intentando cortarla.

Una vez que la barra esté bien posicionada, sujeta los extremos con las manos y comienza a tirar hacia abajo mientras la mantienes firme con los dientes. Continúa doblando hacia abajo y luego hacia adentro hasta formar una “U”.
Esta hazaña siempre provoca una gran reacción del público cuando se realiza correctamente. La única desventaja es que es imposible doblar barras muy gruesas de esta manera: simplemente no puedes sujetarlas adecuadamente con los dientes.
Si tienes una mandíbula muy fuerte, tal vez puedas avanzar hasta una barra redonda de cinco octavos, pero es difícil imaginar ir más allá con este estilo. En muchos sentidos, doblar con los dientes es más un espectáculo que una prueba pura de fuerza.

Flexionando la barra sobre el muslo.

Los tres primeros tipos de doblado de barras que hemos visto suelen aplicarse a barras de cierta longitud, aunque un strongman avanzado puede doblar barras más cortas con estas técnicas. Los dos métodos finales, por lo general, se utilizan para doblar barras más cortas.
El primero de ellos es el doblado sobre la pierna o el muslo (over-the-leg bend). Este tipo de doblado normalmente se realiza con una barra de tres pies de largo, o incluso más corta. Para intentarlo, probablemente querrás usar una barra redonda de media pulgada de aproximadamente treinta pulgadas de largo, o una barra cuadrada de media pulgada de unos tres pies.

Comienza colocando la barra sobre la parte superior de tu muslo, con una toalla entre la barra y tu pierna. Ahora, con el centro de la barra apoyado contra el muslo, presiona hacia abajo los extremos de la barra. Continúa presionando hasta que la barra se doble todo lo posible en esa posición.
Una vez que ya no avance más, mueve la barra a la posición de arco y flecha (bow and arrow position), y apoya uno de los extremos contra la parte superior de tu muslo, usando una toalla o protección entre la barra y tu pierna. Coloca una mano en el centro de la barra y la otra en la parte superior.
Mientras estabilizas el centro de la barra con tu brazo, tira hacia atrás y hacia abajo con la mano superior. Continúa el doblado hasta que la barra esté casi en forma de “U”. A partir de ahí, probablemente querrás sujetar los extremos y presionarlos uno hacia el otro para terminar el movimiento.
Al igual que con los otros estilos de doblado, sigue progresando hacia barras más fuertes conforme aumente tu nivel de fuerza. Este estilo tipo arco es mi favorito personal, y lo he estado desarrollando durante años.

La última técnica de doblado que veremos es el doblado tipo arco directo (straight bow bend). En lugar de comenzar con la barra sobre el muslo, empieza con uno de los extremos apoyado sobre la parte superior de tu muslo, como en la segunda fase del doblado sobre la pierna.

Apoya el centro de la barra con un brazo y tira hacia atrás de la parte superior de la barra con el otro. Continúa tirando hacia atrás y hacia abajo tanto como puedas. Cuando ya no puedas doblarla más, detente y sujeta la barra por los extremos, empujándolos uno hacia el otro hasta que la barra quede en forma de “U”.

Este estilo de doblado tipo arco desarrolla una gran fuerza si eres constante con él. Yo he estado doblando barras redondas de tres cuartos de pulgada y tres pies de largo con esta técnica durante años.

También es el método que recomiendo para cualquier strongman que realmente quiera convertirse en un gran doblador de acero.

Flexionando la barra con una toalla.

Flexión en arco recto.

TRABAJO DE SCROLL (scroll work):
doblando barras en formas artísticas.

Enfoque de fuerza:
Fuerza funcional del tren superior

He sido strongman durante muchos años, y cuando recuerdo mis días de preparatoria, pienso en la primera vez que doblé un clavo. Fue algo que me dio mucha confianza, y desde ese momento me interesé profundamente por la fuerza. Me fascinaban todo tipo de demostraciones de fuerza, pero el strongman tradicional era el que más me atraía.

Ya sabes, el tipo que usaba objetos comunes como yunques, herraduras, clavos y piedras para demostrar su poder. Estos hombres fuertes solían presentarse en circos y ferias.
La mayoría de estos hombres no solo eran increíblemente fuertes, sino también grandes artistas cuando se trataba de entretener al público. A lo largo de mi carrera he estudiado todo tipo de strongmen y he visto o leído prácticamente todas las hazañas de fuerza imaginables. He actuado y también he observado a otros presentarse frente a todo tipo de audiencias. Siempre pongo atención a la reacción del público ante distintos actos.
Hay varias hazañas de fuerza que suelen gustar mucho, pero la que más llama la atención, sin duda, es doblar barras de acero.
Como muchos saben, doblar barras es una de las pruebas de fuerza más tradicionales. Es una hazaña clásica que casi siempre provoca un gran aplauso. Y curiosamente, no parece importar mucho qué tan gruesa o resistente sea la barra: doblar una barra de cuatro pies y media pulgada de grosor suele recibir el mismo entusiasmo que doblar una mucho más gruesa.
Por más impresionante que sea doblar barras, ahora te voy a mostrar el siguiente nivel.
Normalmente, una barra se dobla en la clásica forma de “U” frente al público. Este siguiente nivel se presenta ocasionalmente en espectáculos, pero muchas veces no, y se conoce como scroll work.
El scroll work es una de las demostraciones más visuales e impresionantes dentro de un espectáculo de strongman. Es algo que he practicado durante muchos años, y puedo decir honestamente que he superado a muchos en esta disciplina. Y no lo digo solo por la dureza del acero que puedo doblar, sino también por las formas artísticas que logro crear.

El scroll work se remonta tan atrás como el propio strongman. No ha sido practicado por muchos debido a su dificultad; sin embargo, siempre ha habido algunos especialistas en cada época que se han dedicado a este arte.
Siegmund Breitbart fue uno de los más talentosos en el doblado de acero. Breitbart podía doblar barras formando tréboles de tres hojas, algo que requería una enorme fuerza y gran conocimiento técnico.
Alexander Zass, el gran strongman ruso, también se especializó en el scroll work. He visto algunas de sus creaciones en fotografías, y muestran tanto talento artístico como fuerza.
El scroll work requiere resistencia, persistencia y paciencia. Exige una fuerza excepcional del tren superior y somete a un gran estrés a las manos y las muñecas (wrist). Practicar este tipo de doblado ayudará a desarrollar una fuerza funcional en todo el tren superior, además de un gran agarre (grip).
Si decides realizar scroll work en un escenario o espectáculo, asegúrate de haber dominado la técnica y de poder ejecutarla con cierta rapidez. De lo contrario, el patio trasero es el lugar ideal para practicar, mejorar y perfeccionar tus hazañas.

Ejemplos de enrollado de hierro (izquierda)
y trabajo de voluta (derecha).

A menudo, en mi patio trasero, tomo una barra larga de acero y trato de doblarla en una forma específica, y es ahí donde entran en juego la resistencia y la paciencia.
Con el scroll work, utilizas una barra larga, pero trabajas doblando secciones cortas a la vez. En otras palabras, puedes estar usando una barra de seis o siete pies de largo; sin embargo, para crear un diseño determinado, puede que tengas que doblar segmentos de apenas dos pies cada vez. Esto es lo que hace que el scroll work sea tan exigente.
Para darte una idea del tipo de barra que puedes usar, prácticamente cualquier forma de acero funciona: redondo, cuadrado o plano. Sin embargo, el acero plano era el más utilizado por los strongmen de la vieja escuela, probablemente porque permite crear diseños más vistosos que el acero redondo.
En lo personal, prefiero usar acero cuadrado. Me gustan mucho más los diseños que se logran con este tipo de material que con el redondo o incluso el plano.
Hay un punto importante que debes entender: el acero cuadrado es el más pesado por pulgada. Es decir, una barra cuadrada de media pulgada es más pesada y resistente que una barra redonda del mismo grosor. Algunos ya lo sabrán, pero muchos no. No entraré en una explicación matemática, pero es algo fundamental para cualquier doblador de acero.
Una vez conocí a un hombre que podía doblar dos barras redondas de media pulgada y cuatro pies de largo al mismo tiempo. Le costaba bastante hacerlo, y luego pensó que, como había doblado dos barras de media pulgada, podría doblar una barra redonda de una pulgada. Naturalmente, asumía que dos barras de media pulgada equivalían a una barra completa de una pulgada.

A partir de ahí, cometió el error de intentar doblar una barra redonda de una pulgada de la misma manera que había doblado las dos de media pulgada. Rápidamente se sorprendió —y también se avergonzó— cuando no pudo ni mover la barra de una pulgada.

Después le expliqué que se necesitarían aproximadamente cinco y media barras redondas de media pulgada para igualar una barra redonda de una pulgada. Solo recuerda, por ejemplo, que si estás usando una barra cuadrada de media pulgada, su resistencia es más cercana a la de una barra redonda de cinco octavos que a una redonda de media pulgada.

En cuanto a la longitud del acero, realmente no importa demasiado. Las barras de seis o siete pies son las más comunes para el scroll work, pero yo he usado desde barras de cuatro pies hasta otras de veintiún pies de largo.

Para comenzar con el scroll work, empieza con una barra muy fácil. Incluso podrías iniciar con una pieza de acero de tres octavos de pulgada y unos seis o siete pies de largo. Este tamaño es extremadamente fácil de doblar y te dará una buena sensación del movimiento.

Generalmente usarás las técnicas de la sección de doblado de acero (Capítulo 4). Recuerda siempre doblar el acero en secciones lo más cortas posible. Empieza a doblar la barra poco a poco, en distintas direcciones, formando diferentes figuras artísticas. No existe un patrón o forma específica en el scroll work; el diseño depende completamente de quien lo realiza. No voy a enseñarte diseños concretos porque yo mismo no sigo ninguno: simplemente comienzo a doblar el acero sección por sección. Quiero enfatizar los beneficios de aprender scroll work con piezas más delgadas y fáciles, como el acero redondo de tres octavos. Puedes hacerlo de pie o arrodillado, trabajando la barra contra el suelo. Dale tiempo y práctica, y terminarás disfrutando este arte.

En la fotografía del diseño de veintiún pies que realicé, utilicé una barra cuadrada de media pulgada. Tengo un amigo que tiene una herrería, y en ocasiones deja una barra completa de veintiún pies afuera para que yo pueda trabajarla. Lo hago ahí porque no tengo forma de transportar una barra de ese tamaño. Además, no puedes simplemente levantar una barra tan larga y empezar a doblarla por el centro como harías normalmente. Debes comenzar desde un extremo y avanzar hasta el otro. Esto es extremadamente difícil.

Debes intentar mantener los dobleces muy cortos y cercanos entre sí. Trabajar una barra de veintiún pies de esta manera es una de las cosas más difíciles que he hecho. Involucra todo el tren superior. Empujo, jalo e incluso a veces giro el acero para formar el diseño. Con una barra tan larga, el factor de palanca juega en tu contra en lugar de ayudarte.

Hacer scroll con una barra así me tomó alrededor de veinte minutos. Es trabajo constante: jalar, empujar y torcer sin parar. Si simplemente intentara doblarla en forma de espiral, no me llevaría tanto tiempo. Pero aquí estoy intentando enrollar la barra de veintiún pies de forma tan apretada y compacta que pueda meterla dentro de una bolsa de gimnasio.

Creo que soy la única persona capaz de enrollar una barra de veintiún pies, de media pulgada cuadrada, hasta dejarla lo suficientemente compacta como para guardarla en una bolsa de gimnasio.

Te recomiendo mucho que empieces a practicar un poco de scroll work con barras largas, doblándolas en diferentes formas y espirales. Este tipo de entrenamiento te ayudará a desarrollar una gran fuerza, te motivará por su nivel de desafío y además te dará una hazaña impresionante para mostrar si alguna vez haces presentaciones de strongman.

Obtendrás grandes beneficios del scroll work, no solo físicos, sino también mentales, al incorporar este nuevo tipo de entrenamiento.

ENROLLADO DE HIERRO (iron coiling):
estilo récord mundial.

Enfoque de fuerza:
Desarrollo de disciplina
Desarrollo total del antebrazo

En el pasado he escrito sobre las muchas y variadas metas de fuerza y condición física que he logrado. Siempre he disfrutado establecer objetivos, especialmente aquellos que requieren disciplina y perseverancia.
Un objetivo en particular que recuerdo fue cuando Steve Jeck, Kirk Nobles y yo arrastramos un tráiler completo de tamaño real durante una milla usando arneses; de hecho, lo hicimos en varias ocasiones. En uno de esos intentos, aproximadamente el cuarenta por ciento del recorrido era cuesta arriba, mientras que los otros dos fueron mayormente en terreno plano.
Para que tres personas arrastren un tráiler de dieciocho ruedas durante toda una milla se requiere una gran resistencia, fuerza, capacidad aeróbica y compromiso. Y el compromiso es el factor más importante: fue pura determinación en cada paso del camino. Es importante establecer metas que sean difíciles e incluso que parezcan imposibles para la persona promedio. Muchas cosas pueden ser difíciles para algunos, pero no para otros, y por eso debes elegir objetivos que se adapten a ti. Otra meta en la que he trabajado y que he logrado varias veces fue doblar una caja completa de clavos de 60 penny —una caja de 50 libras con aproximadamente entre 500 y 515 clavos. He tenido éxito cada vez que lo he intentado. La parte más difícil de este reto no fue la fuerza ni la resistencia necesarias, sino la fricción sobre mis manos. Usé telas gruesas y probé distintas formas de protegerlas, pero en cada intento, alrededor del clavo número doscientos, empezaban a aparecer ampollas o desgarros en las palmas.

Eso significaba que aún me quedaban unos 300 clavos por doblar con el metal clavándose en las heridas.
Después de un tiempo, cada vez que doblaba un clavo se sentía como si un hierro al rojo vivo estuviera quemando mis manos. No hace falta decir que las ampollas eran muy incómodas y le quitaban toda la diversión al reto. Se volvía algo duro, que exigía una gran disciplina para terminar cada caja completa.
Ese objetivo, sin duda, fue un gran formador de disciplina.
Otros retos los he logrado gracias a la resistencia, y algunos simplemente con fuerza pura y potencia. Personalmente, me gustan más los que requieren una gran fuerza sostenida durante un periodo prolongado sin descanso.
Hay pocas cosas en la vida que considere imposibles, especialmente cuando se trata de fuerza y acondicionamiento físico. He visto prácticamente de todo a lo largo de mis viajes y contactos.
La gente a menudo me pregunta cuál es la mayor hazaña de fuerza que he visto. Una de mis favoritas es el levantamiento y transporte de piedras. Otra es el lanzamiento de peso de 56 libras en altura en los juegos tradicionales escoceses (Highland Games). Aunque no son mis especialidades, disfruto practicarlos ocasionalmente. Como la mayoría de ustedes sabe, mi especialidad es la fuerza de la mano, y de todas las formas de desarrollarla, el doblado de acero es lo que más me gusta —es altamente funcional y aplicable a la vida real.
Entre mis métodos favoritos de doblado de acero, disfruto especialmente el scroll work y el enrollado (coiling) de barras largas. Cuando digo largas, me refiero a barras de al menos diez pies, aunque normalmente uso barras de hasta veinte pies. He doblado barras de veinte pies en formas tan compactas que he podido guardarlas dentro de una bolsa de gimnasio.
Fue extremadamente difícil y, para casi todos, parecía algo imposible.

Últimamente he doblado más de estas barras y las he hecho aún más compactas y pequeñas. En algunos casos, las he enrollado una y otra vez hasta lograr trece o catorce vueltas. Hacer esto es extremadamente difícil debido al rebote del acero (recoil), y también porque tienes que doblar tramos de aproximadamente dieciocho pulgadas a la vez, que es la única forma de lograr que la barra quede tan compacta.

Es un desafío tremendo, con poca o ninguna palanca a tu favor conforme la barra se vuelve más pequeña y apretada. Hace poco estuve haciendo esto para la cadena Fox Television Network, y literalmente estaba empapado en sudor; finalmente logré meter la barra en una bolsa de gimnasio.

Más recientemente, me propuse una hazaña de fuerza de manos aún más difícil—una que habría considerado imposible si no la hubiera logrado yo mismo. De hecho, diría que es la mayor hazaña que he visto o escuchado, tanto por su impacto visual como por su extrema dificultad.

Aquí está: doblar una barra redonda de acero de nueve dieciseisavos de pulgada y veinte pies cuatro pulgadas de largo, enrollándola de forma tan compacta que quepa dentro de una caja de envío Priority Mail del correo, de aproximadamente 11" x 14" x 3".

Solo llevo poco tiempo haciéndolo, y he logrado completar esta hazaña con éxito de forma constante.

Cuando realizo este doblado, empiezo desde un extremo de la barra en lugar de hacerlo desde el centro. En la mayoría de los scrolls, normalmente comienzo desde la parte media; sin embargo, para meter una barra de más de veinte pies dentro de la caja, es necesario comenzar desde un extremo. Mencioné que he estado usando barras redondas de nueve dieciseisavos de pulgada. También lo he logrado un par de veces con barras redondas de media pulgada y más de veinte pies. Las de media pulgada son un poco más fáciles que las de nueve dieciseisavos, aunque sinceramente tampoco habría creído posible meter una barra de ese tamaño en esa caja.

También he enrollado algunas barras de cinco octavos de pulgada y veinte pies, pero este tamaño es demasiado grueso y resistente como para poder compactarlo lo suficiente y que quepa en una caja de ese tipo.
Para que no haya confusión, el enrollado de hierro (iron coiling) y el scroll work son similares, pero también muy diferentes. Mientras que en el scroll work doblas el metal en formas artísticas y diseños variados, en el iron coiling simplemente enrollas el acero o hierro en espirales, como si estuvieras enrollando una manguera de jardín.
Para comenzar con el iron coiling, elige tu barra de acero. Puedes conseguirla en una ferretería grande, un almacén de materiales o un taller de acero. Puedes usar el tamaño que quieras, pero lo ideal es empezar con una barra redonda de tres octavos de pulgada y al menos ocho pies de largo.
Las barras de acero laminado en caliente (hot-rolled) tienden a enrollarse formando una serie de “U”, dando como resultado una forma más rectangular. En cambio, las barras laminadas en frío (cold-rolled) tienden a formar espirales más redondeadas y circulares. El acero laminado en frío también es un poco más elástico que el laminado en caliente.

Una barra fácil se enrolla en una espiral más apretada, mientras que una barra más difícil se convierte en una espiral más suelta y grande.

Probablemente puedas encontrar varilla corrugada (re-bar o reinforcement rod) para practicar primero. La varilla es bastante común y muy barata. Aquellos que ya han doblado varilla saben que su resistencia no es consistente: algunas piezas se doblan fácilmente y otras son más elásticas y difíciles de doblar. Aun así, es excelente para practicar el doblado de acero.

Una vez que hayas elegido tu material, es momento de ponerse a trabajar. Como siempre, tendrás que prestar atención a tu propio cuerpo para encontrar la mejor posición para realizar esta tarea. Coloca la barra en el suelo y arrodíllate en uno de sus extremos. Dobla el tramo más corto de acero que puedas manejar hacia ti mismo, de manera que formes una “U” en el extremo de la barra. Si no puedes iniciar el doblez en el punto que deseas, simplemente dobla una sección más larga.

Ahora, dobla otra sección en forma de “U”, y luego otra, una y otra vez. Cada doblez debe ser muy corto y compacto. Si logras hacer esto con dobleces muy pequeños, en realidad empezarás a enrollar la barra formando una especie de espiral compacta, similar a una manguera de jardín o un cable de extensión. Continúa enrollando la barra hasta llegar al final. Esta hazaña de fuerza llevará tus manos y muñecas al límite, más allá de lo que imaginas, y puede cansarlas hasta el punto de provocar calambres por fatiga. Enrollar la barra de esta manera, tan apretada, requerirá toda la fuerza de tus antebrazos y puede ser una de las pruebas más duras que jamás impondrás a tus manos y muñecas. Cuando mires la barra antes de empezar y luego la observes al terminar, te sorprenderá lo que has logrado. Si a eso le sumas la dureza del doblado, la fatiga en tus antebrazos y el sudor corriendo por tu frente, estoy seguro de que sentirás lo mismo que yo: esta es una de las hazañas de fuerza más difíciles y más impresionantes que hayas visto, escuchado… y mucho más aún, realizado por ti mismo.

DOBLADO DE HERRADURAS (Horseshoe bending):
Dominar una hazaña clásica.

Enfoque de fuerza:
Agarre tipo prensa (Vise grip)
Parte superior del cuerpo, especialmente desarrollo de la muñeca

Una de las hazañas de fuerza más populares para demostrar el poder bruto es doblar una herradura; es algo con lo que cualquiera puede identificarse. Hace años había bastantes hombres fuertes e incluso algunas mujeres fuertes que afirmaban poder doblar o incluso romper herraduras. Probablemente, sin duda alguna, el más famoso rompedor de herraduras fue John Marx, el Hércules de Luxemburgo. Marx era un hombre grande y de constitución poderosa, con un peso de alrededor de 245 libras. Era herrero de oficio y aprovechaba al máximo sus potentes músculos. Se le atribuye la capacidad de doblar y romper las herraduras más grandes y resistentes de toda su época.
Una pregunta que me hacen con bastante frecuencia es si creo que realmente podía romper esas herraduras y si podría doblar las herraduras de hoy en día. Mi respuesta es, sin duda, sí: creo que sus afirmaciones eran reales. También creo que algunos otros hombres fuertes del pasado, como The Mighty Atom y Pierre Gasnier, eran excelentes doblando herraduras y que sus actuaciones eran completamente auténticas.
Por otro lado, opino que muchos hombres y mujeres fuertes del pasado no estaban al nivel de lo que afirmaban. Es posible que las herraduras que doblaban no fueran tan resistentes y, de ser así, podrían haberse doblado con facilidad. Yo mismo encontré algunas herraduras antiguas, pero bien conservadas, y las doblé con mucha más facilidad que las más resistentes de hoy en día.

Podría entender que, si esas herraduras hubieran estado expuestas a la intemperie durante cincuenta años, oxidadas y deterioradas por el clima, fueran más fáciles de romper. Sin embargo, las que encontré habían estado colgadas en la pared de una casa o de una granja durante muchos, muchos años. La mayoría eran más grandes que las que suelo doblar, y aun así, aunque eran más grandes, se doblaban con mucha más facilidad.

Supongo que los misterios y enigmas siempre rodearán a los dobladores y rompedoras de herraduras del pasado, así como a muchos de los grandes hombres fuertes en general. Todo lo que realmente tenemos como referencia son los materiales actuales, y te lo voy a decir sin rodeos: doblar una herradura nueva de tamaño y grosor promedio no es nada fácil. Es una de las pruebas físicas más duras que puedes intentar. El doblado de herraduras exige una gran fuerza en toda la parte superior del cuerpo.

Además de esa fuerza general, un factor clave es la fuerza de tus antebrazos. Debes tener muñecas muy fuertes y ser capaz de torcer y girar la herradura como si no hubiera un mañana. Incluso con todo eso a tu favor, necesitas poder sostenerla sin el más mínimo deslizamiento en tu agarre. Rápidamente descubrirás que, por mucho que empujes o jales, y por muy fuerte que sea tu parte superior del cuerpo, no podrás hacer nada con una herradura real si no tienes un agarre de primera en ambas manos.

Digo ambas manos porque una de ellas actúa como una prensa, asegurando la herradura mientras la doblas. Si cualquiera de las dos manos no tiene suficiente fuerza, terminarás rompiendo tu propio punto de apoyo: para doblar una herradura, en realidad estás luchando contra tu propia fuerza. Puede sonar extraño ahora, pero si decides intentar esta hazaña, entenderás rápidamente a qué me refiero.

En cuanto a conseguir herraduras, pueden ser bastante caras si las compras nuevas. A menos que tengas mucho dinero o una determinación absoluta, déjame darte otra opción. Si puedes encontrar un hipódromo o una granja con caballos, pregunta a los dueños qué hacen con las herraduras usadas. Por lo general, las tiran en un montón y eventualmente las entierran. Si les preguntas si puedes llevártelas, lo más probable es que te dejen tomar todas las que quieras.
Si por alguna razón no encuentras a alguien con caballos en tu zona, también puedes buscar en el directorio o contactar a un herrador (farrier, persona que coloca herraduras) o a un veterinario. Cualquiera de ellos probablemente podrá ayudarte a conseguir algunas herraduras.
Cuando encuentres herraduras usadas, no serán muy antiguas, ya que no se dejan mucho tiempo en los caballos. Puede que notes algo de óxido, pero eso no afectará su resistencia en absoluto. Para tus propósitos, serán prácticamente como nuevas. Si quieres, puedes frotarlas con lana de acero para quitar el óxido o ese tono anaranjado.
Una vez que tengas tus herraduras, debes entender algo importante: no puedes saber qué tan resistentes son solo con mirarlas. Esto se debe a que normalmente se calientan y se fabrican de manera diferente cada vez. No es raro encontrar herraduras del mismo tamaño que varían mucho en resistencia. Simplemente tendrás que probarlas por ti mismo, mediante ensayo y error. Antes de empezar a doblar, hay un punto muy importante: no intentes enderezar la herradura. No puedes jalarla hasta convertirla en una barra recta de acero. He visto que esto “se hace” en programas de televisión o en películas, pero simplemente no es posible. Así que no pierdas el tiempo intentándolo, a menos que tengas un taller con maquinaria industrial.

Para comenzar a doblar una herradura, coloca dos trapos viejos o paños sobre las puntas de la herradura. Sujeta firmemente la parte superior de uno de los extremos con tu mano izquierda, de modo que quede apoyada contra tu muslo derecho.
Sujeta la otra punta con tu mano derecha y comienza a empujar hacia afuera y hacia abajo, mientras mantienes un agarre tipo prensa (vise grip) con la mano izquierda. Continúa empujando y aplicando presión de esta manera.

Doblando una herradura.

Una vez que la herradura se haya abierto lo suficiente hacia afuera, colócala sobre la parte inferior de tu pierna (puede que quieras poner un paño sobre la pierna para evitar que la herradura te cause moretones o cortes). Ahora empuja con fuerza hacia abajo en los extremos de la herradura, doblándolos hacia abajo. Al completar este tipo de doblez, se formará una figura en “S”. Si quieres doblarla aún más, continúa presionando los extremos, forzándolos y aplastándolos hasta juntarlos.
Esta técnica es la mejor manera de comenzar con las herraduras. Puede sentirse un poco incómoda al principio, así que mantente constante. Como mencioné antes, doblar una herradura real es muy difícil, y puede que simplemente sea demasiado para ti en este momento. Si ese es el caso, intenta conseguir herraduras muy fáciles, más delgadas o incluso herraduras de aluminio para empezar. Practica con ellas hasta que desarrolles más fuerza para el movimiento y consigas una mejor sensación de la técnica.

RASGADO DE BARAJAS (Card tearing):
repartiéndote una mano fuerte.

Enfoque de fuerza:
Agarre tipo prensa (Vise grip)
Desarrollo del antebrazo

Hay muchas formas de medir la fuerza del antebrazo de un hombre, y una de las mejores es la capacidad de romper barajas de póker. La mayoría de los mazos tienen cincuenta y dos cartas normales, dos comodines y dos cartas informativas con reglas. Romper un paquete completo de cartas es la marca de un agarre poderoso y unos antebrazos fuertes.

Romper barajas era una hazaña favorita de los strongmen de escenario de antaño. Veamos algunos de los logros de esos viejos maestros. Charles Vansittart, “el hombre con el agarre de hierro”, podía romper tres barajas al mismo tiempo. También podía sostener un solo paquete con los brazos por encima de la cabeza y, en un instante, partirlo en dos. Al Treloar, el famoso hombre fuerte del vodevil, podía romper cuatro barajas por la mitad. Incluyó esta hazaña durante un tiempo en su acto, pero finalmente la dejó porque le tomaba demasiado tiempo realizarla.

Un puñado de hombres fuertes arrancaban las esquinas de las cartas o, después de romper una baraja, la volvían a romper en cuartos. Harold Ansorge incluso podía dividirlas en octavos.

Ahora bien, antes de que empieces a analizar esto, debes entender que todas estas hazañas se realizaban con cartas de papel. Las cartas plastificadas no existían en ese entonces. Esto no le quita mérito a estos hombres, porque en mi opinión, su fuerza de agarre era mucho mejor que la de muchos atletas de fuerza actuales.

Al comparar cartas de papel con cartas plastificadas, estimo que romper cuatro barajas de papel equivale a romper dos barajas plastificadas. Después de años rompiendo cartas, siento que las de papel tienen aproximadamente el cincuenta por ciento de la resistencia de las plastificadas. Otros hombres fuertes que conozco coinciden con esta estimación.

Por cierto, hoy en día es casi imposible encontrar cartas de papel. Así que si vas a una tienda a comprar barajas, serán plastificadas. La mayoría tiene una resistencia similar, así que puedes comprar las más baratas para practicar.

Rasgando tarjetas.

Aunque existen varias formas de romper cartas, aquí seguiremos la más sencilla para el principiante. Al comenzar tu entrenamiento, te sugiero usar unas veinte cartas. Incluso si puedes romperlas en el primer intento, es importante que te acostumbres a la técnica.

Para empezar, sujeta las cartas en posición vertical, es decir, rectas hacia arriba y hacia abajo, con la parte inferior apoyada en la palma de tu mano izquierda y la parte superior en la palma de tu mano derecha. Desde esta posición, debes apretar con fuerza; mantener un agarre firme durante todo el movimiento es absolutamente esencial. Recuerda: toda la fuerza del tren superior del mundo no te servirá de nada para romper cartas si tus manos y muñecas no son fuertes.

Con un agarre sólido, gira la parte inferior y la superior de las cartas en direcciones opuestas, intentando iniciar un pequeño desgarre en los lados, justo en el centro. Puede que notes que las cartas quieren deslizarse o moverse—por eso el agarre es tan importante. Continúa con el movimiento de torsión hasta que las cartas comiencen a romperse. Una vez que hayas rasgado aproximadamente la mitad, quizá necesites ajustar el agarre para terminar. En este punto, simplemente separa las cartas tirando de ellas.

Si tienes dificultades para comenzar, usa menos cartas. Romper cartas puede sentirse muy incómodo al principio; sin embargo, si sigues los pasos con atención, pronto le agarrarás el modo.

El rasgado de cartas es un excelente entrenamiento de agarre, además de ser una gran demostración de fuerza en las manos. Después de partir las cartas a la mitad, puedes seguir rompiéndolas en cuartos, octavos e incluso dieciseisavos, haciendo que te duren lo más posible. Yo continúo rompiéndolas hasta que quedan del tamaño de una moneda pequeña o incluso menos, usando solo las yemas de los dedos. La idea es clara: además de entrenar, haz que tu dinero rinda al máximo.

En exhibiciones, solía romper dos barajas completas por la mitad. Como entrenar constantemente con dos barajas resulta costoso, normalmente envuelvo una baraja varias veces con cinta aislante (duct tape) y luego la vuelvo a meter en su caja. Romper una baraja envuelta en cinta dentro de su caja es tan difícil como romper dos barajas al mismo tiempo.
Cuando llegues al punto en que puedas romper una baraja completa sin mucha dificultad y quieras progresar más, puedes intentar romper cartas detrás de la espalda. También puedes intentar arrancar las esquinas de las barajas.
Recuerda empezar poco a poco y tener paciencia: lo más importante es desarrollar tu técnica.

DOBLADO DE CLAVOS (Bending nails): conquistando el clavo de 60 penny.

Enfoque de fuerza:
Desarrollo total de la parte superior del cuerpo

Como strongman profesional, doblo todo tipo de clavos y trozos cortos de acero. También doblo dos clavos al mismo tiempo, rompo cinceles y corto clavos y piezas de acero tan cortas antes de doblarlas que apenas puedes sujetarlas con las manos. Sin embargo, salvo los atletas de fuerza que han intentado doblar acero o los trabajadores que entienden las distintas resistencias del metal, la persona promedio se impresiona tanto al verte doblar un clavo de 20 penny como al romper una broca endurecida. Para ellos, un clavo es un clavo. He conocido a algunas personas en el pasado, generalmente hombres mayores, que se me acercan después de una exhibición y me dicen que cuando eran jóvenes podían doblar clavos.

Después de hablar un poco con ellos, me doy cuenta de que doblaban clavos más pequeños y de menor resistencia. Estos caballeros creen que doblaban el mismo tipo de acero que yo uso.
Siempre soy respetuoso con ellos, porque no intentan presumir; simplemente no entienden las diferencias en el acero. Como alguna vez doblaron un clavo, piensan que pueden doblar los tuyos. Con esto en mente, si uno de tus objetivos es doblar clavos, primero debes entender los conceptos básicos del acero. Para empezar, si buscas un clavo tradicional de 60 penny, que mide seis pulgadas de largo, un cuarto de pulgada de grosor y es redondo, puedes ir a diez ferreterías diferentes y encontrar diez clavos de 60 penny distintos. Si te los llevas a casa y tratas de doblarlos, lo más probable es que te encuentres con diez niveles diferentes de resistencia. Esto, por supuesto, confunde a cualquiera que sea nuevo en el doblado de acero.
Mi consejo es que vayas a varias ferreterías y compres algunos clavos de 60 penny, algunos de 40 penny y también algunos de 30 penny. Compra unos cinco o seis de cada tipo; en total será aproximadamente medio kilo de clavos. Yo iría al menos a tres ferreterías distintas para hacer esto. Puede que no encuentres clavos de 60 penny en todas, pero sí deberías encontrar de 40 y de 30. Asegúrate de llevar un registro de qué clavos provienen de cada tienda, para poder conseguir los mismos si vuelves.
Una vez que hayas reunido y marcado todos tus clavos, necesitarás algo para proteger tus manos. A mí me gusta usar un paño o trapo viejo, pero tendrás que encontrar el material adecuado para ti. Sigue esta regla básica: si sientes que el clavo, a través del paño, va a lastimar o moretear tus manos, usa un poco más de tela; y si no puedes lograr un agarre firme, entonces estás usando demasiada. En poco tiempo encontrarás la cantidad adecuada para ti.

Recuerda también que, cuanto menos tela uses, más presión podrás aplicar al clavo. Demasiada tela actúa como un amortiguador y requiere aplicar más fuerza para lograr doblarlo. Ahora que tienes tus clavos y tu tela, estás listo para empezar. Cuando te dije que fueras a la ferretería y compraras todos esos clavos, fue para que ahora puedas probarlos y encontrar uno con la resistencia adecuada para ti. Una vez que encuentres el indicado, puedes regresar a la misma tienda y comprar más del mismo tipo.

Si vas en serio con el doblado de clavos, te sugiero que compres una buena cantidad del clavo que te funcione, o incluso todos los que queden en la caja o el contenedor. Si encuentras un clavo que te gusta, hazte de varios, porque en el futuro puede ser difícil encontrar otro con la misma resistencia.

Envuelve el clavo con tu tela para proteger tus manos. Si te preocupa que la punta del clavo pueda atravesar la tela y lastimarte, puedes cortarla o serrarla. Aunque existen varias formas de doblar clavos, voy a describir lo que considero el método más sencillo para la mayoría de las personas. Sujeta el clavo con las palmas hacia abajo, manteniéndolo contra la parte baja de tu abdomen, aproximadamente a la altura de la cintura. Puedes colocarlo un poco más arriba si te resulta más cómodo. Experimenta un poco hasta encontrar tu “punto ideal”. Al comenzar a doblar el clavo, mantén tanto las manos como el clavo apoyados contra el abdomen para obtener mejor palanca.

Aprieta el clavo con fuerza y concéntrate en doblar sus extremos hacia abajo utilizando la fuerza de tus manos, muñecas y antebrazos. Asegúrate también de mantener el clavo perfectamente horizontal, ya que esto te dará la mejor palanca posible.

El movimiento puede sentirse extraño al principio, ya que no es algo que el atleta de fuerza promedio haya intentado antes. Simplemente concéntrate y trata de doblar los extremos del clavo hacia abajo mientras mantienes un agarre firme en todo momento.

Si no logras iniciar el doblez en ninguno de los clavos, aquí tienes un consejo útil. Debido a lo poco natural del movimiento, necesitas desarrollar la sensación de la técnica, pero no puedes hacerlo si ni siquiera logras empezar a doblar un clavo. Con esto en mente, toma un pedazo de alambre del mismo largo que el clavo. Si no tienes alambre, corta un tramo de un gancho de ropa. Siguiendo los mismos principios, dóblalo hacia abajo como si fuera un clavo. Puede que no sea desafiante, pero te dará una idea clara de cómo se siente el movimiento.

Continúa practicando con el alambre hasta que el gesto te resulte natural, y luego vuelve a trabajar con los clavos. Al principio, desarrollar el ritmo del doblado es más importante que aplicar toda la presión posible sobre el clavo. Claro, si logras iniciar el doblez en los clavos, querrás seguir trabajando con ellos. Lo importante es tener algo—ya sea un alambre o un clavo—que realmente se esté moviendo cuando aplicas fuerza.

Quizá también hayas escuchado o leído sobre un método antiguo de entrenamiento en el que el principiante usa dos tubos y los coloca en los extremos del clavo para doblarlo. Esto, por supuesto, implica usar un clavo más largo, lo que te da mucha más palanca. Luego, conforme te haces más fuerte, reduces la longitud de los tubos hasta que eventualmente puedes doblar el clavo sin ayuda. No recomiendo este método. Cuando colocas tubos sobre el clavo, tu clavo de seis pulgadas se convierte de repente en uno de doce pulgadas, y terminas usando un conjunto de músculos diferente y en otro ángulo.

El resultado es que, aunque puedas volverte más fuerte con esta técnica, te quedarás corto cuando intentes doblar el clavo sin los tubos, porque estarás aplicando fuerza sobre un objeto mucho más corto.
Es una situación similar a la de un atleta que quiere fortalecerse en el press de banca con agarre cerrado (close-grip bench press). Ese atleta entrenaría con las manos juntas y buscaría levantar más peso para mejorar en ese movimiento específico. No usaría el agarre más ancho posible esperando que eso mejore su press con agarre cerrado.
Así que, en el doblado de clavos, empieza con clavos que realmente puedas doblar o con un alambre del mismo tamaño.

Doblando un clavo.

Cuando doblas un clavo en la posición descrita anteriormente, notarás que solo puedes doblarlo aproximadamente a la mitad de esta manera, porque tus propias manos estorban. En ese punto, cambia el agarre y coloca los dedos por fuera del clavo en lugar de por dentro; luego empuja el clavo con las palmas de tus manos y aplástalo hacia adentro. Ahora tus manos y el clavo estarán más arriba, hacia el pecho y el cuello.

Te darás cuenta de que iniciar el doblez utiliza principalmente la fuerza del antebrazo, mientras que terminarlo o cerrar el clavo en forma de “U” depende más de la fuerza de los hombros y el pecho.

A medida que desarrolles sensibilidad y técnica en el doblado de clavos, busca usar clavos más fuertes y gruesos para progresar. También puedes cortar los clavos para hacerlos más cortos y así aumentar la dificultad.

El doblado de clavos se siente extraño al principio, y debes comenzar poco a poco, fortaleciendo músculos, tendones (tendon strength) y ligamentos mediante la práctica. Es como cualquier ejercicio: siempre puedes mejorar y hacerlo más difícil.

Conforme progreses, pasa a clavos más gruesos y resistentes. También puedes cortar los extremos para reducir la palanca, lo que hace el movimiento mucho más exigente. Cuando seas más fuerte, puedes intentar doblar el clavo alejándolo del cuerpo, eliminando aún más la ventaja mecánica.

El doblado de clavos es una forma excelente de desarrollar la fuerza del tren superior. Puedo decirte por experiencia que cuando mi nivel en el doblado de clavos es alto, mi fuerza general también lo es.

PUEDO DECIRTE POR EXPERIENCIA
QUE CUANDO MI DOBLADO DE CLAVOS ES FUERTE,
YO SOY FUERTE.

RESUMEN:
Enfoque de fuerza para todos los ejercicios
Usa este índice para encontrar los ejercicios más adecuados según las áreas de fuerza que quieras desarrollar:

FUERZA FUNCIONAL PARA TODO EL CUERPO
Press de pecho con peso
Escalada de poste (pole climbing)
Levantamiento de piedras (stone lifting)
Levantamiento de ladrillos (brick lifting)
Otros entrenamientos
Lanzamiento de peso (weight toss)

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO
Trabajo con scroll (scroll work)
Doblado de herraduras (horseshoe bending)
Doblado de clavos (nail bending)

DESARROLLO TOTAL DEL ANTEBRAZO
Rotación de pelota (ball rotation)
Giros de barra (bar twirling)
Trabajo de agarre con bandas/tubos (grip work with tubing)
Rasgado de pelotas de tenis (tearing tennis balls)
Enrollado de hierro (iron coiling)

MUÑECAS Y ANTEBRAZOS
Lanzamiento de peso (weight toss)
Trabajo de extensores: resistencia manual, sostén con dedos extendidos
Levantamientos tipo palanca (lever lifts)

Otros dispositivos de agarre: desarrollador de muñeca (wrist developer)
Doblado de barras de acero (enfocado en muñecas)
Doblado de herraduras (enfocado en muñecas)
Rasgado de cartas (card tearing)

DESARROLLO DE LAS MANOS (HAND DEVELOPMENT)
Enrollamientos (roll-ups)
“Sand blasting” (sand blasting)
Las inversiones (The investments): hacer palanca con discos de barra (levering barbell plates), rotación de bala/lastre (shot rotation)
Levantamientos tipo palanca (lever lifts): agarre de pinza con tabla (board pinch grip), levantamiento tipo palanca con gripper (lever lift with gripper)
Explosiones de mano (hand blasts)
Reventar latas de refresco (bursting soda cans)
Rasgado de pelotas de tenis: agarre tipo prensa (vise grip)
Doblado de barras de acero: agarre tipo prensa (vise grip)
Doblado de herraduras: agarre tipo prensa (vise grip)
Rasgado de cartas: agarre tipo prensa (vise grip)

ÚLTIMOS DOS DEDOS (LAST TWO FINGERS)
Enrollamientos (roll-ups)
Escalando la montaña (Climbing the mountain): rotación de bala (shot rotation), levantamiento de disco con dos dedos (two-finger plate lift)
Otros dispositivos de agarre: grippers de tienda deportiva (sporting-goods-store hand grippers)

DEDOS INDIVIDUALES (INDIVIDUAL FINGERS)
Levantamientos con un dedo (one-finger lifting)
Las inversiones (The investments): hacer palanca con discos de barra (levering barbell plates)
Levantamientos con la yema de los dedos (finger tip lifting)
Otros dispositivos de agarre: Grip Master

DESARROLLO DEL PULGAR (THUMB DEVELOPMENT)
Rotación de pelota (ball rotation)
Giros de barra (bar twirling)
“Sand blasting” (sand blasting)
Las inversiones (The investments): rotación de bala (shot rotation)

EXTENSORES (EXTENSORS)
“Sand blasting” (sand blasting)
Las inversiones (The investments): hacer palanca con discos de barra (levering barbell plates)
Trabaja los extensores: resistencia manual, sostén con dedos extendidos
Otros dispositivos de agarre: Power Web

CERRAR LOS GRIPPERS CAPTAINS OF CRUSH® (CLOSING THE CAPTAINS OF CRUSH® GRIPPERS)
Enrollamientos (roll-ups)
Giros de barra (bar twirling)
Las inversiones (The investments): rotación de bala (shot rotation)
Escalando la montaña (Climbing the mountain): sostén con correa (strap holds), levantamiento de disco con dos dedos (two-finger plate lift)

DOBLADO DE ACERO (BENDING STEEL)
Giros de barra (bar twirling)
Trabajo de agarre con bandas/tubos (grip work with tubing)

FUERZA DE TORSIÓN (TWISTING STRENGTH)
Otros dispositivos de agarre: pelota de silicona redonda (round silicone ball)
Rasgado de pelotas de tenis (tearing tennis balls)

CONTROL MUSCULAR Y DESTREZA (MUSCLE CONTROL AND DEXTERITY)
Enrollamientos (roll-ups)
Rotación de pelota (ball rotation)
Giros de barra (bar twirling)
Las inversiones (The investments): hacer palanca con discos de barra (levering barbell plates), rotación de bala (shot rotation)

RESISTENCIA (ENDURANCE)
Rotación de pelota (ball rotation)
“Sand blasting” (sand blasting)
Reventar latas de refresco (bursting soda cans)
Rasgado de pelotas de tenis (tearing tennis balls)

FLEXIBILIDAD (FLEXIBILITY)
Giros de barra (bar twirling)

DISCIPLINA (DISCIPLINE)
Enrollado de hierro (iron coiling)

Yendo más allá del dominio de la fuerza de las manos, John Brookfield continúa su tradición de abrir nuevos caminos en el entrenamiento de agarre: los ejercicios creativos de John y su entusiasmo sin límites son la esencia de The Grip Master's Manual.

John comienza con algunas pautas generales de entrenamiento, incluyendo cómo cuidar la salud de tus manos, y luego te muestra cómo desarrollar la fuerza general de la parte superior del cuerpo y de los antebrazos, sentando una base sólida para el trabajo específico de manos y antebrazos que viene después.

Y lo que sigue es puro estilo Brookfield: una amplia variedad de técnicas y ejercicios innovadores diseñados para motivarte, desafiarte y desarrollar tu fuerza de manos desde todos los ángulos posibles, junto con tu destreza y control muscular. John, quien inventó lo que hoy se conoce como "strap holds", también te guía en el proceso de "escalar la montaña" para cerrar el gripper No. 3 de Captains of Crush. Finalmente, John te lleva a través del repertorio definitivo de un maestro del agarre: doblado de barras de acero, doblado de herraduras, enrollado y trabajo de scroll con hierro, doblado de clavos e incluso el rasgado de cartas.

John escribió este libro para ayudarte a llevar tu fuerza de manos al siguiente nivel, y si sigues sus consejos, estamos seguros de que lo lograrás… y más. Si quieres convertirte en un verdadero maestro del agarre, dale una oportunidad a The Grip Master's Manual… y luego sal ahí fuera a aplastar una lata de refresco.

Árboles bonsái de hierro de bajo mantenimiento de John Brookfield: "Nunca necesitan ser regados."
Foto de Sherry Brookfield.

Notas del traductor.

Esta es una traducción al español de la obra “The Master Grip” de John Brookfield, uno de los mayores especialistas en fuerza de agarre de las últimas décadas.
Durante más de 20 años este libro ha estado disponible exclusivamente en inglés, siendo una referencia obligada para quienes buscaban entrenar el agarre de forma seria y avanzada. Hoy, por primera vez, ve la luz en español gracias a este proyecto de difusión del conocimiento del hierro.

John Brookfield es reconocido mundialmente por su enfoque práctico, progresivo y extremadamente efectivo. En este libro detalla con claridad los diferentes tipos de agarre (crushing grip, pinching grip, supporting grip, wrist strength, finger strength y thick bar training), ofreciendo progresiones reales, consejos de recuperación y métodos probados que han ayudado a miles de atletas a desarrollar un agarre de nivel élite.

Este trabajo complementa de manera excelente los clásicos de George F. Jowett y Alexander Zass, llevando el entrenamiento de agarre del old time strongman hacia aplicaciones modernas y más estructuradas.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @santiago.matajudios
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también estás traduciendo o conoces otros títulos importantes de entrenamiento de fuerza, ¡anímate a compartirlos! Juntos podemos hacer que este valioso conocimiento llegue a toda la comunidad hispanohablante.

¡ARRIBA LEÓN IBÉRICO!